№16 (440) август 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

12+

1000 рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Как в отпуск съездить и здоровеньким остаться

СТР. 3

Антибиотики и солнце несовместимы

С кожными болезнями нельзя отдыхать в жарких странах.

Во-первых, при резкой смене климата происходит большая нагрузка на иммунитет. Это может спровоцировать обострение заболевания.

Во-вторых, при лечении врач назначает различные процедуры для кожи. Поездки к морю, когда невозможно избежать воздействия солнца, песка и морской соли на кожу, сводят длительное лечение к нулю.

В-третьих, активные солнечные лучи плохо влияют на кожу, облучая ее. Существует мнение, что полезно загорать тем, кто страдает псориазом. Это не совсем так. Безусловно, действие солнечных лучей часто используется в лечении этой болезни, но под контролем врача в солярии. Лежание же на пляже под прямыми лучами только усугубит ситуацию.

Нежелательно ездить в отпуск людям с инфекционными заболеваниями, передающимися половым путем, так как может быть обострение. Часто врач назначает антибиотики, которые абсолютно несовместимы с солнечными ваннами. Они увеличивают чувствительность кожи к солнечному свету, в результате могут появиться пигментные пятна. Сначала нужно вылечиться, а потом отправляться на курорт.

При длительном пребывании на солнце кожа теряет эластичность, гладкость и покрывается морщинами.

Особое внимание уделяйте коже лица, шеи и области декольте, эти зоны выдают возраст женщины. Кожа здесь самая нежная.

ДИЕТОЛОГИ ГОВОРЯТ: ВАШИ БОЛЕЗНИ НА ДНЕ ТАРЕЛКИ. ОТСЮДА МОРАЛЬ — КУШАЙТЕ ПРЯМО ИЗ КАСТРЮЛИ!

Цифры и факты

* 5 литров — таков средний объем крови у взрослого мужчины.
* Потеря человеком 1/3 объема крови ведет к смерти.
* Кровь имеет красный цвет благодаря присутствующему в эритроцитах белку, который называется гемоглобин.
* 1,8 км/час — такова скорость передвижения крови по артериям. Это равно скорости, с которой мы совершаем пешие прогулки. По венам кровь течет медленнее, со скоростью 0,5 км/час.
* 99% клеток крови составляют эритроциты — красные кровяные шарики, которые разносят кислород по организму.
* Для образования эритроцитов требуются железо, витамин B_{12}, фолиевая кислота, медь, никель, кобальт и селен.

Новости

МУЖЧИНАМ вредно ходить по магазинам, заверили британские ученые. У них начинаются перепады артериального давления и аритмия от «пустой траты времени».

В КИТАЕ ученые собираются использовать организм человека как зарядное устройство для мобильного телефона. Энергия образуется при ходьбе, беге и даже при усиленном дыхании. Часть ее идет на сжигание калорий, а часть улетучивается в воздух.

БРИТАНСКИЕ ученые работают над препаратом, способным увеличивать продолжительность жизни чуть ли не в 2 раза. В его составе два компонента: вещество, добываемое из красного вина и препятствующее старению клеток, и протеин, сдерживающий рост опухолей в организме.

АМЕРИКАНСКИЕ исследователи, наблюдавшие 2800 человек, обнаружили, что те, кому за 100, замечательно спят и гораздо меньше жалуются на нарушения сна, чем те, кому 79 лет.

КИТАЙСКИЕ исследователи утверждают, что причиной ожирения может быть не жирная пища и малоподвижный образ жизни, а заражение энтеробактером. Такие люди едят больше, так как не испытывают чувства сытости.

ХОЛОДНАЯ погода способствует развитию внимания и интеллекта, к такому выводу пришли австралийские ученые. Дело в том, что жаркая погода расслабляет мозг, а холодная, наоборот, заставляет его лучше работать.

ВРАЧ-ДИАГНОСТ ДОБИЛСЯ ТАКИХ УСПЕХОВ, ЧТО ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ОСТАЛОСЬ.

Сезонные проблемы — *На каждый день*

Невелик комар, но...

КОМАРЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ КУСАТЬ ДЕТЕЙ (У НИХ ТОНКАЯ КОЖА) И СИЛЬНО ПОТЕЮЩИХ ВЗРОСЛЫХ. ОСОБЕННО АГРЕССИВНЫ КОМАРЫ ПЕРЕД ЗАХОДОМ СОЛНЦА И В ПЕРВЫЕ ЧАСЫ ПОСЛЕ ЗАКАТА.

Известно свыше 2,5 тысячи видов кровососущих комаров, около 90 из них кусается на территории России. Живут они в подвалах круглый год, а в квартиры проникают через вентиляционные шахты. Комары живут недолго, всего месяц, зато постоянно размножаются.

Комары появляются в апреле-мае и исчезают в сентябре-октябре. За сезон дают 1-3, чаще 2 поколения. К осени самцы комаров умирают, а появившееся в это время поколение самок зимует, прячась в щелях пней, под листвой и замирая до весны. Кстати, самцы, роящиеся вечерами над тропинками, никому вреда не приносят. Рождаются они на свет для брачных танцев, а питаются исключительно нектаром цветов. Самкам же кровь необходима для развития яиц. Другими словами, самка комара питается кровью лишь для продолжения своего рода. Комары предпочитают кусать детей (у них тонкая кожа) и сильно потеющих взрослых. Особенно агрессивны комары перед заходом солнца и в первые часы после заката. Чутье у голодной самки просто сверхъестественное: большие скопления отдыхающих на природе людей она может обнаружить, находясь на расстоянии до 3 километров! И прилететь пообедать. Прежде чем самка начинает сосать кровь, она вводит под кожу вещество, которое не позволяет свертываться крови и дает возможность вдоволь напиться. Кстати, именно это вещество вызывает зуд, отек, покраснение на месте укуса, а в некоторых случаях и тяжелую аллергическую реакцию. Человек может вынести до 500 укусов насекомых, но у людей с повышенной чувствительностью организма даже один укус может вызвать смерть. Этот вид гиперчувствительности называется инсектная аллергия.

Комары не переносят запаха томатной листвы и, почувствовав его, улетают. Оставьте несколько кустов на балконе или перед окнами — это станет надежным барьером против насекомых.

Аллергические реакции на комариные укусы могут протекать поразному. Чаще всего отек и покраснение быстро распространяются вокруг места укуса, сопровождаются сильным зудом, но краснота быстро исчезает. Зуд держится несколько дольше, а отек может оставаться до нескольких дней. Укусы этих кровососов могут сопровождаться легкой крапивницей, зудом, недомоганием и чувством страха. В более тяжелых случаях к этим симптомам присоединяются одышка, боль в животе, тошнота, головокружение, рвота, а то и того хуже — удушье, хрипота, бессвязность мыслей, чувство обреченности. И наконец шок — падает артериальное давление, человек теряет сознание. Так что защищаться от этого «зверья» надо всеми известными способами.

* Для отпугивания насекомых используют кремы, мази, эмульсии, лосьоны — их наносят на открытые части тела тонким слоем, не втирая. Это защищает от кровососов в течение 2-5 часов. Водными эмульсиями обрабатывают одежду, защитные сетки, палатки. Пропитанная препаратом ткань сохраняет без стирки отпугивающие свойства в течение 2-3 недель, а обработанная одежда отпугивает комаров в течение 1-7 суток.

* Фумиганты — вещества, которыми окуривают помещения и вовсе убивают комаров, в отличие от репеллентов, которые только отпугивают. Кстати, средства защиты от комаров стали самым подделываемым товаром в России. От таких подделок и комары не умирают, и люди могут пострадать. Поэтому покупайте фумигаторы и репелленты не на рынках и не в палатках, а в аптеках.

* Комары не любят запах гвоздики, аниса, эвкалипта и кедра. Смочите маслом этих растений вату и положите на подоконник. Можно также смазать гвоздичным, анисовым, кедровым или эвкалиптовым маслом обнаженные части тела. Отпугивает комаров запах валерианы, свежесорванных листьев грецкого ореха, а также табачный дым и дым от слегка просушенной хвои можжевельника, сосновых или еловых шишек. Хорошим средством считаются также свежие ветви бузины. Очень помогает от несносных насекомых карболовая кислота: достаточно на ночь немного окропить ею стену около кровати.

ПОСЛЕ УКУСА КОМАРА В РАНУ ПОПАДАЕТ ИНФЕКЦИЯ. ТАК НАЗЫВАЕМАЯ ВТОРИЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ ВОЗНИКАЕТ ИЗ-ЗА РАСЧЕСОВ ЗУДЯЩИХ МЕСТ. УКУСЫ КОМАРОВ ОСОБЕННО БОЛЕЗНЕННО ПЕРЕНОСЯТ ДЕТИ.

Думай, думай

Пляжные правила

* Не стоит лезть разгоряченным в прохладную воду. После резких перепадов температуры часто возникают циститы, ангины, гаймориты. По этой же причине на пляже не стоит пить ледяные напитки, есть мороженое, особенно если жарко. Обязательно снимите мокрый купальник или плавки сразу же после купания, иначе можно подхватить не только цистит, но и воспаление почек.

* Нельзя сидеть и лежать на камнях, бетоне, земле, особенно девочкам, женщинам. Это чревато воспалением придатков.

* На песке, даже если он сухой и теплый, не стоит находиться без подстилки, а малышкам — без трусиков: песок вовсе не стерильный.

* Загорать топлесс вредно. Есть прямая зависимость между загаром и раком груди.

* Гаймориты и отиты часто возникают у любителей нырять: на глубине свыше 5 м вода под давлением попадает в околоносовые пазухи. При этом чистой она бывает редко.

Кошмарики

МУЖ В ЧЕМОДАНЕ

Заключенный одной из тюрем в Казахстане пытался совершить побег, спрятавшись в чемодане. Инцидент произошел после свидания с 19-летней гражданской женой. Когда женщина возвращалась со свидания, охранников тюрьмы насторожило ее нервное поведение, а также неестественная форма чемодана, который она несла. Охранники открыли багаж и обнаружили в нем заключенного, сидевшего в позе эмбриона. Пособницу беглеца тоже арестовали.

ЭКСТРИМ НА СТАРОСТИ ЛЕТ

75-летняя жительница Челябинска Нина Ивановна Н. 27 часов провисела в подвале вниз головой, после того как оступилась на ступеньках, а ее нога при этом застряла между лестницей и дверями подвала. Так как лампочка перегорела, бабушка находилась в полной темноте, пока ее не освободили спасатели, вызванные соседкой. Попав в больницу, Нина Ивановна не потеряла позитивного отношения к тому, что случилось, и утверждает, что за свою жизнь бывала в ситуациях и похуже.

ТАРАКАНЫ-БЕГУНЫ

В Омске недавно провели тараканьи бега. Для этого был сконструирован небольшой стадион. Спортсменам — мадагаскарским тараканам, которые в Омске большая редкость, — придумали прозвища, например Сбежавшая Невеста, Ракета, Русская Рулетка. Тренеры подгоняли бегущих по дорожкам «легкоатлетов» криками, а зрители делали ставки. Тараканы перед забегом сидели на диете из кураги и белого вина, якобы способствующей хорошей физической форме.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Как в отпуск съездить и здоровеньким остаться

Лето — традиционная пора отпусков. Более 700 миллионов человек каждый год путешествуют по планете. Многие едут в развивающиеся страны. Эти люди находятся в группе наибольшего риска и часто становятся переносчиками инфекции при возвращении домой.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ПОХОД К ВРАЧУ

В идеале надо обратиться к своему врачу за 4-6 недель до выезда, сообщив ему о странах, которые вы собираетесь посетить. Нужно учесть аллергии на продукты и медикаменты, состояние здоровья.

Как у вас обстоят дела с прививками? Во многих странах обязательны вакцинации против дифтерита, столбняка, полиомиелита, гепатита В. Кроме того, врачи настоятельно рекомендуют иметь прививки от кори, паротита и краснухи. Едете в тропики (Момбаса, Занзибар, Анды, Индия) — привейтесь от желтой лихорадки.

Врачи настоятельно советуют независимо от страны пребывания не пить сырую воду, не питаться в сомнительных заведениях, не злоупотреблять экзотической кухней, не загорать на солнце в первые дни отпуска.

В странах Азии и Африки наиболее распространенный недуг — чикунгунья, серьезное вирусное заболевание. Распознать его можно по сильной лихорадке. Переносчиками инфекции являются комары, поэтому с собой надо взять мази от комаров и надежную одежду. Если после возвращения из путешествия вас беспокоят жар и боли, сразу же обратитесь к врачу. В Африке, Азии, Латинской Америке и Австралии комарами переносится и лихорадка Денге. Вакцины от нее нет. Так что лучше поберечься самому.

НЕ ВАЛЯЙТЕСЬ НА ПЕСКЕ

При купании в море или океане пользуйтесь маской или купальными очками: ожог глаз медузой — самый неприятный из всех подобных ожогов. Не валяйтесь на песке (только лежак и подстилка) и ходите по пляжу в сандалиях — в Африке есть паразиты, заползающие человеку под ногти и остающиеся там жить. Прикрывайте голову, особенно в горах: от тепловых и солнечных ударов в тропиках погибло больше европейцев, чем от всех скатов и медуз вместе взятых. Врачи настоятельно советуют независимо от страны пребывания не пить сырую и водопроводную воду, не питаться в сомнительных заведениях, не есть немытые фрукты и овощи, не злоупотреблять экзотической, непривычной для вас кухней, не пытаться загореть на солнце в первые же дни отпуска.

ОПАСНЫЕ БОЛЕЗНИ СО ВСЕГО МИРА

Дракункулез или ришта. Заражение происходит через воду. Проглоченная личинка начинает мигрировать по всему телу. У зараженных развиваются крупные язвы, обычно на ногах. Язвы распухают иногда до размера теннисного мячика и прорываются, высвобождая паразита — червя длиной более метра.

Коро. В тропических странах можно подцепить болезнь под названием коро, вызываемую паразитом. При этом заболевании человек бьется в судорогах, дыхание делается прерывистым, бывают галлюцинации. Но самые ужасные последствия для мужчин: пенис втягивается, как бы уползает в тело.

Вухереириоз. Если от коро пенис теряется, то от этого заболевания распухает. Эта паразитарная болезнь широко распространена в Азии, Африке, Южной Америке, на островах Индийского и Тихого океанов. Источником недуга является червь вухерерия банкрофти, обосновывающийся в лимфатической системе. Он откладывает личинки, которые мигрируют в кровеносные сосуды кожи. Через кровь больного заражаются комары. После укуса комара-переносчика может пройти больше года до появления у человека первых симптомов — повышенной температуры, зуда, отеков. Заключительная стадия болезни — слоновость, или элефантиаз — развивается через несколько лет. Опухнуть могут не только руки и ноги, но и половые органы. Масса пораженной мошонки порой достигает 20-30 кг, пенис приобретает размер крупного баклажана, а у женщины молочные железы порой свисают до колен.

Намотай на ус

Курите? Любите говядину? Долго сидите перед телевизором? Каждый день таких излишеств сокращает вашу жизнь как минимум на полчаса, предупредили британские ученые. Но есть и хорошая новость: каждый день, когда вы не выпили ни капли спиртного, ели много фруктов и зелени, занимались физкультурой, может продлить вашу жизнь на целых 2 часа.

Держите под рукой ломтик лимона

Как избавиться от укачивания?

* Старайтесь не планировать длительные переезды, если возникли проблемы со здоровьем. Если ехать необходимо, приложите все усилия, чтобы подлечиться. Примите перед поездкой и обязательно возьмите с собой лекарства, снимающие обострения.

* Укрепите вестибулярный аппарат. В зарядку включите упражнения с вращением головой, туловищем, наклонами. Начните с 1-2 упражнений в день, постепенно увеличивая их до 10. Летом катайтесь на роликах и скейте, зимой — на коньках, играйте в баскетбол, плавайте в бассейне.

* Запаситесь препаратом от укачивания («Аэрон», «Фенатин», «Бонин», «Кинедрил», «Драмина», «Авиа-море»).

* Перед поездкой не ешьте жирного и сладкого, не пейте спиртного.

* Оденьтесь в свободную одежду из хлопка или трикотажа. Не перетягивайте талию поясом или ремнем. А запястья или ноги неплохо перебинтовать эластичным бинтом, особенно если вы летите в самолете, — так вибрация дает меньшую нагрузку на сердце.

* В самолете или автобусе наденьте на шею купленную заранее надувную подушечку, созданную специально для того, чтобы спать сидя, и постарайтесь заснуть.

* Если не спится, думайте о чем-нибудь приятном или займитесь каким-нибудь делом: от планирования бюджета поездки до игры в карты.

* Если вы передвигаетесь при помощи наземного транспорта, просите водителя останавливаться почаще и минут по 10 гуляйте, первое время делая глубокие вдохи.

* В пути пейте мелкими глотками прохладную минеральную воду.

* При приближающемся приступе тошноты пососите припасенный заранее ломтик лимона. Или понюхайте эфирное масло апельсина, мандарина.

Умные мысли

■ ВЫСШЕЕ БЛАГО ДОСТИГАЕТСЯ НА ОСНОВЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ.

■ ДОБРОСОВЕСТНЫЙ ВРАЧ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЗНАЧИТЬ БОЛЬНОМУ ЛЕЧЕНИЕ, ДОЛЖЕН УЗНАТЬ НЕ ТОЛЬКО ЕГО БОЛЕЗНЬ, НО И ПРИВЫЧКИ ЕГО В ЗДОРОВОМ СОСТОЯНИИ, И СВОЙСТВА ТЕЛА.

Цицерон

■ Я ХОЧУ ПРИ ПОМОЩИ ГИМНАСТИКИ ВСЕГО ТЕЛА СДЕЛАТЬ ЕГО БОЛЕЕ УРАВНОВЕШЕННЫМ.

Сократ

■ НЕ ОТКРЫВ ВРАЧУ БОЛЕЗНИ, РАЗВЕ МОЖНО ИСЦЕЛИТЬСЯ?

Шота Руставели

■ КАК СУКОНЩИКИ ЧИСТЯТ СУКНА, ВЫБИВАЯ ИХ ОТ ПЫЛИ, ТАК ГИМНАСТИКА ОЧИЩАЕТ ОРГАНИЗМ.

Джонатан Свифт

Цифры и факты

■ У ЖЕНЩИН-ЛЕВШЕЙ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА ГРУДИ НА 42% ВЫШЕ, ЧЕМ У ПРАВШЕЙ.

■ ЕСЛИ ОБА РОДИТЕЛЯ ПРАВШИ, ТО ВЕРОЯТНОСТЬ РОЖДЕНИЯ ЛЕВОРУКОГО РЕБЕНКА ВСЕГО 2%. ЕСЛИ ОДИН ИЗ РОДИТЕЛЕЙ ЛЕВША — 17%. У ОБОИХ ЖЕ ЛЕВОРУКИХ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТИ-ЛЕВШИ ПОЯВЛЯЮТСЯ В 46% СЛУЧАЕВ.

■ В ЛЕВОЙ РУКЕ 27 КОСТЕЙ, 28 МУСКУЛОВ И ДВЕ ВАЖНЫХ АРТЕРИИ.

■ 10-12% ЛЮДЕЙ В МИРЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕВШАМИ. ЖЕНЩИНЫ ЧАЩЕ БЫВАЮТ ПРАВШАМИ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ.

■ 65% ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ АУТИЗМОМ, — ЛЕВШИ.

■ ПРАВШИ ЖИВУТ В СРЕДНЕМ НА 9 ЛЕТ ДОЛЬШЕ ЛЕВШЕЙ.

Лысина в наследство...

У каждого человека существует ген облысения. Он передается от дедушек по материнской линии.

Именно этот ген решает, кому ходить с густой шевелюрой до седых волос, а у кого лысина появится уже в 20 лет. Если отец вашей мамы — обладатель лысины, то 90% вероятности, что и вы столкнетесь с этой проблемой на протяжении своей жизни. Причем терять волосы можете начать уже в ранней юности. Впрочем, не спешите паниковать, если у вас в роду есть лысые. Даже при наличии гена вы можете не облысеть. Дело в том, что ген может быть не активным, а спящим. При здоровом образе жизни он может и не проснуться.

Думай, думай

Опасные процедуры

КАКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОХОДИТЬ ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА НА МОРЕ?

Грязевые процедуры и радоновые ванны несовместимы ни с солнечными ваннами, ни с морскими купаниями.

Массаж — сильнодействующая, абсолютно непляжная процедура, может серьезно навредить при наличии опухоли, заболеваниях кожи, крови, инфекционных болезнях, воспалениях лимфатических узлов, варикозном расширении вен, заболеваниях щитовидной железы.

Колонотерапия — очищение кишечника. Эту процедуру часто проводят якобы для очищения организма от шлаков. Она требует предварительного исключения продуктов, которые вызывают повышенное газообразование. Накануне нельзя есть сырые овощи, черный хлеб, бобовые. Если процедура проводится без врачебного контроля, она может привести к вздутию живота, спазмам, тошноте, рвоте и даже к почечной недостаточности.

Чистка лица, особенно ручная, — болезненная и травматичная процедура, после нее могут оставаться покраснения и раздражения, поэтому нежелательны солнечные и морские ванны в течение хотя бы двух дней.

Старинный рецепт от хронической ангины

Меня он очень выручает, так как ангиной болею часто. Для приготовления измельчаю в кофемолке 1/2 стакана тмина, заливаю его 1 стаканом воды и кипячу на маленьком огне 15 минут. Должна получиться масса, похожая на кофейную гущу. Процеживаю ее через ситечко, добавляю 1/4 стакана воды и опять довожу до кипения. Снимаю с огня, добавляю 1 ст. ложку коньяка — лекарство готово. Принимаю его каждые полчаса по 1 ст. ложке. Если успеваю начать лечиться в начале болезни, то к вечеру уже чувствую облегчение. Потом принимаю отвар до полного исцеления.

О. Романовская, Курская обл.

Главное — выпить дозу оливкового масла и запить лимонным соком

Приготовьте 2 стакана чистого оливкового масла и 4-5 средних лимонов. После обеда не ешьте никакой твердой пищи, а за 2 часа до сна каждые 15 минут выпивайте по 4 ст. ложки оливкового масла, запивая 1 ст. ложкой лимонного сока. Он поможет удерживать в организме оливковое масло, которое, в свою очередь, в желчном пузыре размягчает камни и смазывает протоки, что позволит камням легко продвигаться по ним и выходить наружу. Главное — выпить всю дозу (2 стакана) оливкового масла и обязательно запивать лимонным соком после каждого приема. В течение 24-48 часов при опорожнении кишечника будут выходить камни разного размера. При выходе больших камней могут быть тошнота, слабость, боли, но придется потерпеть. Для снятия возможных воспалений желчного пузыря и протоков в течение следующего месяца надо пить настой репешка обыкновенного, мяты перечной, календулы или мелиссы. Соблюдайте диету — исключите жареное мясо и рыбу, животные жиры, жирную пищу, острые приправы, грибы.

И. С. Кузнецов, травник, Полысаево, Кемеровская обл.

■ ЗДОРОВЫЙ ДУХ В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ВЛЕЧЕТ ЕГО К ЧУЖОЙ ПОСТЕЛИ.

■ ВРАЧИ УДИВЛЯЮТСЯ, КАК ПРИ ТАКОМ ЛЕЧЕНИИ БОЛЬНЫЕ ЕЩЕ ЖИВЫ. А БОЛЬНЫЕ УДИВЛЯЮТСЯ, КАК ПРИ ТАКОЙ ЗАРПЛАТЕ ВРАЧИ ЕЩЕ ЖИВЫ.

■ ДАНТИСТ — ЭТО ФОКУСНИК, КОТОРЫЙ ВСТАВЛЯЕТ ВАМ В РОТ МЕТАЛЛ, А ИЗВЛЕКАЕТ ИЗ ВАШЕГО КАРМАНА МОНЕТЫ.

■ ЕСЛИ У МЕДИКОВ ЕСТЬ МЕДСЕСТРЫ, ТО ПОЧЕМУ НЕТ ДРУГИХ РОДСТВЕННИКОВ? НАПРИМЕР: МЕДТЕТЯ, МЕДБАБУШКА, МЕДПЛЕМЯННИК?

■ В МОЛОДОСТИ У ВРАЧА КАЖДЫЙ РАЗ ПРИХОДИТСЯ РАЗДЕВАТЬСЯ, А ПОТОМ ДОСТАТОЧНО ЯЗЫК ПОКАЗАТЬ.

ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА ЛУЧШЕ ВСЕГО РАСКРЫВАЕТСЯ НА ОПЕРАЦИОННОМ СТОЛЕ.

Сам себе доктор

● **Заболели уши?** 1 ст. ложку березовых листьев смешайте с 3 ст. ложками измельченных корней девясила, залейте 1 стаканом воды и держите на водяной бане на самом маленьком огне 1,5 часа. Затем процедите и закапывайте в уши по 3 капли 6-8 раз в день до полного выздоровления.

● **На месте уколов остались твердые шишки?** Обычно в больницах рекомендуют рисовать йодную сеточку. Но есть другой способ. Нужно на час приложить к этому месту марлю, смоченную в спиртовом растворе прополиса, прикрыв ее полиэтиленом и закрепив пластырем. После этого шишки надо смазать медом.

● **От отеков ног.** 1 ст. ложку ромашки и 2 ст. ложки измельченной мелиссы залейте 1 л кипятка, настаивайте 3 минуты. В 1 л воды комнатной температуры растворите 1 ст. ложку морской соли, добавьте процеженный травяной настой и делайте ванночку для ног 25-30 минут. После этого ополосните ноги прохладной водой и разотрите махровым полотенцем.

ЛАПША из писем читателей

С детства мечтала быть похожей на Багиру, воспитательницу Маугли. Как она классно зевала! Я тренировалась — чуть челюсть не вывихнула.

Елена, Н. Новгород

***

Пригласила мастера окна поменять. Тот все измерил, аванс взял, квитанцию выписал. Ушел. Муж: «Я для тебя уже третье окно меняю! Больше тебе на осень ничего не куплю!»

Инга, Кострома

***

Сегодня заходит посетительница с просьбой записать к начальнику на прием. Спрашиваю, в чем вопрос. Отвечает: «Прошу вернуть мне мое имя, честь и достоинство». — «А что с ними случилось?» — «Опорочили соседи с помощью черной магии».

Татьяна, Самара

Уроки жизни

Принимать меня в секцию гимнастики не хотели из-за шумов в сердце...

ОЛЕГ ГАЗМАНОВ, певец, композитор:

— У меня в детстве были шумы в сердце, и мама-врач постоянно водила меня делать кардиограмму и отправляла в детские санатории. Но вылечить не получилось. В шестом классе я, несмотря на мамины запреты, пошел записываться в секцию гимнастики. Принимать меня не хотели: поздно! Но потом тренер разрешил попробовать: я вцепился в перекладину и подтянулся 12 раз, а вскоре стал сильнейшим в группе. Шумы в сердце со временем исчезли. Я и теперь во время выступлений отжимаюсь на сцене 40 раз — и дыхание при этом у меня не сбивается. Чтобы все проходило безупречно, тренируюсь каждый день — по 60-80 раз отжимаюсь, делаю специальный комплекс упражнений. Играю в большой теннис, футбол...

Самодельные мази и болтушки

Пригодится

*** При экземе, дерматитах, зудах и кожных болезнях.** Болтушка делается так: в равных частях берут тальк, цинк, глицерин и дистиллированную воду. Больше жидкости (до 50%) добавляют для охлаждающего действия, а для создания защитной пленки на коже воды берется 20-40%. Если кожа сухая, рекомендуются масляные смеси. Для усиления эффекта такой болтушки обычно добавляют до 10 % спирта или ихтиол, серу, ментол, анестезин, деготь.

*** От экземы** великолепно избавляет мазь-болтушка, приготовленная по такому рецепту: смешайте по 100 г дегтя и сливочного масла, 50 г горячей серы, 25 г тертого чеснока и 100 г пихтового масла. Полученной мазью смазывайте пораженные экземой места и держите 15 минут на солнце или 5 минут под кварцевой лампой. За 7 дней экзема должна пройти.

*** Для лечения экземы, ожогов, язв, воспалившихся угрей, пиодермии и избавления от болезненных мозолей** в народе издавна с успехом применяют сок свежего картофеля. Средство готовят так: тщательно вымытый и очищенный сырой картофель натирают на мелкой терке, к 100 г картофельной кашицы добавляют 1 чайн. ложку меда и перемешивают. Полученную смесь наносят на марлевую салфетку слоем не менее 1 сантиметра, прикладывают к пораженному участку кожи и фиксируют бинтом. Через 2 часа повязку снимают. Осторожно удаляют с поверхности кожи шпателем или тупой стороной ножа просочившуюся через марлю смесь. Такие повязки можно в течение дня накладывать несколько раз.

Думай, думай

О камнях в почках

Развеем сомнения

О ПОЯВЛЕНИИ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ И ЛЕЧЕНИИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ СУЩЕСТВУЕТ НЕМАЛО ЗАБЛУЖДЕНИЙ. ВОТ САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ИЗ НИХ.

*** Все камни в почках нужно или дробить, или удалять хирургическим путем.** Если камень небольшого размера и не блокирует ток мочи, он может выйти самостоятельно. Для этого необходимо соблюдать диету, пить много жидкости и принимать лекарства.

*** Камни в почках чаще образуются у пожилых людей.** Склонность к мочекаменной болезни передается по наследству. У людей с определенными генетическими особенностями камни могут появиться при воздействии различных неблагоприятных факторов: употребление жесткой нефильтрованной воды, неподходящих продуктов питания, привычки пить мало жидкости. В этом случае моча становится концентрированной, соли, которые должны были покинуть организм, выпадают в осадок. Он слеживается и превращается в камни. Возраст первого появления камней в почках может быть самым разным. Известны случаи, когда камни обнаруживали даже у младенцев и дошкольников.

*** Камни в почках чаще образуются у тех, кто ест много мяса.** Почечные камни имеют разную химическую структуру. Уратные камни появляются из-за частого употребления в пищу мяса. Их можно выявить при ультразвуковом исследовании, но на рентгене уратные камни не видны. Они плохо поддаются дроблению, но зато их можно растворить, изменяя кислотность мочи в щелочную сторону. Для этого применяют специальные лекарства. Для профилактики образования уратных камней ешьте меньше мяса, колбасы, печени, птицы, рыбы, а также ограничьте употребление алкоголя.

При выявлении оксалатов и смешанных камней ограничьте употребление бобовых, щавеля, шпината и других зеленых овощей, а также шоколада, орехов, малины и сыра. А вот мясо есть можно, но в меру. Если же в составе камней много фосфатов, нужно сократить употребление молочных продуктов, рыбы и яиц.

*** После лечения камни будут образовываться вновь и вновь.** Это так. Повторное образование можно предупредить при помощи самого простого способа профилактики: обильное питье — не менее 2-2,5 л в день, а в жару на 20-30% больше. Вода должна быть очищена от солей при помощи фильтров с умягчающим картриджем.

*** Камни в почках образуются от употребления кальция и витамина D.** Если для профилактики остеопороза собираетесь принимать кальций и витамин D, сделайте ряд анализов. Препараты, в состав которых входят кальций и витамин D, при мочекаменной болезни не противопоказаны. Но их нужно принимать с осторожностью, постоянно сдавая анализы. Риск образования камней увеличивается, если человек во время приема кальция и витамина D пьет мало жидкости. Поэтому легкие мочегонные чаи и обычная вода могут предупредить осложнения.

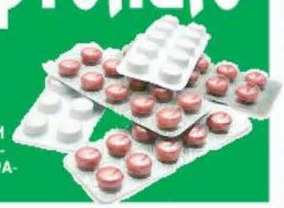
*** При камнях в почках нельзя заниматься спортом.** Все зависит от размера камня и его расположения. Если он находится в почке и при этом не нарушает оттока мочи, вам противопоказаны лишь серьезные нагрузки: поднятие тяжестей, прыжки, езда на лошади.

А. П. Колосов, уролог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Если гипертонию не лечить...



ДАЖЕ ЕСЛИ ГИПЕРТОНИК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ НОРМАЛЬНО И ДО ИНФАРКТА ИЛИ ИНСУЛЬТА, КАЗАЛОСЬ БЫ, ЕЩЕ ДАЛЕКО, ГИПЕРТОНИЯ, ЕСЛИ ЕЕ НЕ ЛЕЧИТЬ, ПОСТЕПЕННО ПОРАЖАЕТ ВСЕ ОРГАНЫ ЧЕЛОВЕКА.

Нарушения со стороны артерий

Высокое артериальное давление делает грубыми все артерии — от аорты до артериол. Увеличивающееся давление на внутренние стенки сосудов способствует отложению жира. Этот процесс известен как атеросклероз сосудов. Развитие атеросклероза приводит к сужению просвета артерий и стенокардии — грудной жабе. Сужение артерий на ногах может вызвать боль и скованность при ходьбе — это заболевание называется перемежающаяся хромота.

Тромбоз

Это еще одно распространенное осложнение, происходящее в артериях, измененных гипертонией. Тромб в коронарной (сердечной) артерии может привести к инфаркту, тромб в каротидной (сонной) артерии, питающей мозг, — к инсульту. Запущенная в течение многих лет гипертония приводит к развитию опасного осложнения — аневризмы — выпячиванию стенки артерии подобно тому, как выпирает самое тонкое место в воздушном шарике. Аневризма может разорваться в любой момент, и, как результат, развивается внутреннее или мозговое кровотечение и инсульт.

ТРОМБ В КОРОНАРНОЙ (СЕРДЕЧНОЙ) АРТЕРИИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ИНФАРКТУ, ТРОМБ В КАРОТИДНОЙ (СОННОЙ) АРТЕРИИ, ПИТАЮЩЕЙ МОЗГ, — К ИНСУЛЬТУ.

Повышенное давление повреждает и маленькие артерии. Мышечный слой, из которого построены стенки артерий, утолщается, сжимая сосуд, тем самым препятствуя нормальному току крови внутри него. Это может привести к повреждению почек, а утолщение стенок внутриглазных сосудов нередко заканчивается полной или частичной потерей зрения.

Нарушения со стороны сердца

Сердце — главная мишень хронической гипертонии. Повышенное давление заставляет сердечную мышцу работать в усиленном режиме, чтобы снабдить ткани кислородом. Такая работа приводит к увеличению размеров сердца. На ранних стадиях увеличенное сердце обладает большей силой. Это необходимо, чтобы эффективней качать кровь в артерии при повышенном давлении. Однако со временем увеличенная сердечная мышца грубеет, слабеет и перестает обеспечивать организм достаточным количеством кислорода.

Нарушения со стороны мозга

Кровеносная система призвана снабжать мозг кислородом и питательными веществами. Если уменьшается объем крови, поступающей к мозгу, организм немедленно перебрасывает в мозг кровь из других органов за счет увеличения давления. Сердце при этом учащает свой ритм, а сокращение кровеносных сосудов в брюшной полости и ногах обеспечивает больший приток крови к мозгу. Если в артериях, снабжающих мозг, имеются жироподобные вещества, это многократно увеличивает риск инсультов. То же самое может быть и при аневризмах. Закупорка артерий мозга может быть также кратковременной. Такое явление в медицине называется микроинсультом. Даже если такой эпизод длится минуту, он требует немедленной консультации врача и лечения, иначе возможно развитие полноценного инсульта.

ЗАПУЩЕННАЯ В ТЕЧЕНИЕ МНОГИХ ЛЕТ ГИПЕРТОНИЯ ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ОПАСНОГО ОСЛОЖНЕНИЯ — АНЕВРИЗМЫ — ВЫПЯЧИВАНИЮ СТЕНКИ АРТЕРИИ ПОДОБНО ТОМУ, КАК ВЫПИРАЕТ САМОЕ ТОНКОЕ МЕСТО В ВОЗДУШНОМ ШАРИКЕ.

Нарушения со стороны почек

Каждая почка состоит из миллионов мельчайших фильтров, которые называются нефронами. Ежедневно через почки проходит более 1500 л крови, шлаки и отходы фильтруются и выводятся с мочой, а полезные вещества возвращаются в кровоток. Повышенное артериальное давление заставляет почки работать в усиленном режиме. Кроме того, повреждение мельчайших сосудов внутри почечных нефронов уменьшает количество фильтруемой крови. Впоследствии это может привести к ослаблению фильтрующей способности почек. В результате белок, который должен вернуться в кровоток, выводится с мочой, а отходы, которые в норме должны выводиться, наоборот, могут попадать в кровь. Процесс приводит к тяжелому состоянию — уремии, а впоследствии и к почечной недостаточности, требующей периодического диализа, или очистки крови.

Нарушения со стороны зрения

На дне глазного яблока находится множество мельчайших кровеносных сосудов, которые особенно чувствительны к повышению давления. Хроническая почечная гипертония может привести к дегенерации глазной сетчатки, которая плохо снабжается кровью, точечным кровотечениям или накоплению в сосудах холестерина. Такое состояние называется ретинопатией. Особенно высок риск развития ретинопатии у больных диабетом.

А. В. Нестеров, кардиолог, врач высшей категории

Сам себе доктор

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ, ВЫЛЕЙТЕ В КАСТРЮЛЬКУ СТАКАН СВЕТЛОГО ПИВА, ДОБАВЬТЕ ПОЛОВИНУ СТРУЧКА ГОРЬКОГО КРАСНОГО ПЕРЦА И ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ. ЗАТЕМ ОСТУДИТЕ, ОБМАКНИТЕ В ОТВАР МАРЛЕВУЮ САЛФЕТКУ, ПРИЛОЖИТЕ ЕЕ К ИКРАМ, ОБЕРНИТЕ КОМПРЕСС МАХРОВЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ И ПОЛЕЖИТЕ МИНУТ 5 ДО ЛЕГКОГО ЖЖЕНИЯ. ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ НАСУХО ВЫТРИТЕ НОГИ.

Проверено на себе

КОРЕНЬ ЛОПУХА ПРОТИВ СТЕНОКАРДИИ

Выкопайте корень лопуха, обрежьте волоски и листочки и промойте в воде, но не скоблите. Порежьте мелко и подсушите. Залейте 4 ст. ложки измельченного корня 0,5 л водки, плотно закупорьте и поставьте на 40 дней в темное место, ежедневно взбалтывая. Процедите настойку и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 2 недели.

М. Ю. Лавриненко, Астрахань

ВАННЫ С ШАЛФЕЕМ ОТ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА

При дрожании головы и рук сшейте из марли двухслойный мешочек, всыпьте в него 300 г сухого шалфея, завяжите мешочек и опустите его в ведро. Залейте кипятком до верха, закройте крышкой, и пусть стоит 10 часов. Потом налейте в ванну горячей воды (37°С), вылейте из ведра настой травы, а саму траву отожмите. Лягте в ванну так, чтобы затылок и плечи были в воде. Лежите 20 минут. Надо принять 5 ванн через день, каждый раз готовя новый настой.

Т. В. Зотова, Орел

ПРИ ЭНДОМЕТРИОЗЕ — ОТВАР ВИШНЁВЫХ ВЕТОЧЕК

Мне поставили диагноз эндометриоз, гиперплазия. А у меня больное сердце и куча других серьезных недугов. Так мне не хотелось идти на операцию! Наломала веточек вишни, положила в кастрюлю и залила холодной водой. Кипятила 20 минут на медленном огне, настаивала 3-4 часа и пила как чай. Отвар вишневых веточек еще значительно улучшил состав крови — у меня аутоиммунный тиреоидит. Впервые за несколько лет показатели гормонов пришли в норму.

О. А. Чернова, Тверь

Лекарства от природы

Ослинник и алоэ от туберкулёза

При этой болезни полезно совершать ежедневные прогулки в лесу — фитонциды многих растений убивают возбудителя туберкулеза.

* При туберкулезе легких принимают 1-2 дозы мумие (доза по объему равна рисовому зерну) и вдыхают пары мумие. Помогает и синий лук. 1 кг лука пропускают через мясорубку, перемешивают с 700-800 г сахара и на 1,5 недели ставят в холодильник. Затем отжимают сок и принимают его по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день за час до еды.

* Барсучий жир — панацея от множества тяжелых болезней: туберкулеза легких, хронических бронхитов (включая курильщиков), затемнения на легких. Принимать барсучий жир желательно 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30-40 минут до еды в течение 2 недель, затем перейти на 2-разовый прием — утром за 30-40 минут до завтрака и на ночь через 2-3 часа после ужина. Важно, чтобы желудок не был полным и барсучий жир всасывался не в пищу, а в кровь.

* При туберкулезе легких 1 чайн. ложку сока алоэ смешивают со 100 г меда, 100 г свиного смальца, 50 г какао и принимают по 1 ст. ложке на стакан горячего молока 2-3 раза в день.

* Наши предки чахотку лечили ослинником — это двухлетнее травянистое растение с большим успехом борется с туберкулезом. 1 ст. ложку сухого измельченного корня заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения и кипятят на слабом огне 10 минут. Настаивают 1 час, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

* Маргаритку многолетнюю применяют при туберкулезе легких, позвоночника, костей. Порошок из маргаритки смешивают в равных пропорциях с измельченной до пылеобразного состояния скорлупой 2 яиц и выпивают по 1 винной рюмке утром и вечером, смешивая с молоком. Маргаритки имеют свойство слегка слабить.

Ю. С. Пахонин, Краснодарский край

Будь начеку! *Пригодится*

Не перегружайте ноги!

СЕМЬ «НЕ» ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВЕН.

1 **Не засиживайтесь.** Если весь рабочий день вы проводите стоя или сидя, двигайтесь при любой возможности. Во время движения мышечно-венозный насос проталкивает кровь от ног к сердцу. Это не значит, что ходить нужно постоянно и очень долго. Просто чередуйте движение с отдыхом.

2 **Не перегружайте ноги физическими нагрузками.** Откажитесь от занятий силовыми видами спорта, не поднимайте тяжести, не прыгайте со скакалкой. На состояние вен хорошо влияют плавание, езда на велосипеде.

3 **Не набирайте лишний вес — это дополнительная нагрузка на ноги.** Выбирайте здоровую пищу, которая укрепляет стенки сосудов и в которой есть витамины, особенно рутин и аскорбиновая кислота. Их вы найдете в цитрусовых, землянике, малине, черноплодной рябине и черной смородине. Для вен полезны овощи, свекла, баклажаны. Ограничьте в рационе питания животные жиры. Ешьте разнообразные растительные масла — оливковое, льняное и другие. Они содержат вещества, улучшающие кровоток и состояние сосудов.

4 **Не перегревайтесь.** Для вен вредны тепловые процедуры — сауна, горячие ванны. Может навредить длительное пребывание на солнце и злоупотребление солярием. От высоких температур и избытка солнечных лучей снижается эластичность и тонус венозных стенок. Вены расширяются, и, как следствие, развивается варикозная болезнь. После ванны и других тепловых процедур ополаскивайте ноги прохладной водой. Она тренирует вены и повышает тонус.

5 **Не ходите на шпильках и в обуви с заостренным мысом.** В туфлях на высоких каблуках стопа фиксируется в вынужденно изогнутом состоянии. В результате нарушается питание мелких сосудов на пальцах ног, возникают застой в венах, отеки на щиколотках и икрах. Балетки также не рекомендуются. Ноги больше всего любят просторные туфли с каблуком около 4-5 см. Шпильки оставьте для торжественных случаев.

6 **Не носите тесную одежду: узкие джинсы и чулки с тугими кружевными резинками.** Откажитесь от корсетов, они опасны для женщин с варикозом. Резинки и застежки пережимают вены, в результате увеличивается застой венозной крови в ногах.

7 **Не увлекайтесь аппаратными процедурами массажа.** Вакуумный, роликовый и антицеллюлитный массажи при заболеваниях вен могут привести к появлению сосудистых звездочек и синяков.

А. В. Расков, сосудистый хирург, врач I категории

Укрепляйте вены!

Принимайте специальные препараты — венотоники. Они улучшают отток венозной крови и микроциркуляцию, хорошо устраняют отеки, чувство тяжести в ногах и дискомфорт в мышцах. Самыми безопасными являются препараты на основе растительных веществ, диосмина и гесперидина. Их применяют курсами по два месяца дважды в год.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Отвар сосновых шишек привёл почки в норму

Лет двадцать назад у мужа заболели почки, его поставили на учет. Добрые люди подсказали рецепт, который помог. Нужно положить 7 сосновых шишек в эмалированную кастрюлю, залить 1 л воды, довести до кипения, убавить огонь и кипятить на медленном огне полчаса. Остудить, добавить кипяченой воды до прежнего объема и пить вместо воды. Отвар имеет терпкий вкус. Муж лечился три летних месяца, а осенью врачи его сняли с учета. Если после трех месяцев приема улучшения не будет, надо сделать перерыв на 2 месяца и повторить курс.

О. В. Воронкова, Кемеровская обл..

От малейшего сквозняка начинается дикий кашель

У меня хронический бронхит с единичным бронхоэктазом. От малейшего сквозняка начинается дикий кашель. Перепробовала много трав и разных средств, но они помогали лишь на время. И все-таки нашла способ, которым пользуюсь до сих пор. Беру 2 ст. ложки травы багульника, заливаю 1,5 л воды и на малом огне кипячу 10 минут. На ночь ставлю стакан с отваром рядом с кроватью. Как только начинаю кашлять — делаю глоток. И так до самого утра. Таким образом лечусь целый месяц, и становится намного легче.

И. В. Самохина, Н. Новгород

Растирка для суставов из бананов

Банановая кожура (она не должна быть почерневшей), настоянная на водке или тройном одеколоне, — хорошее средство, помогающее при сильных болях в суставах и мышцах. Настойку готовьте так: измельченную кожуру 6 бананов залейте 0,5 л водки, настаивайте 3-6 недель в темном месте при комнатной температуре. Натирайте настойкой больные места на ночь ежедневно в течение 3 недель. У меня сильно болят колени, и эту настойку я проверил на себе и остался довольным!

С. Ф. Кораблев, Алтайский край

Пригодится

● **При подагре, ревматизме** 3 ст. ложки сухих измельченных листьев брусники залейте 0,5 л кипяченой воды, кипятите 10-15 минут на слабом огне, настаивайте 1-1,5 часа, процедите. Добавьте 2 ст. ложки пчелиного меда, размешайте до полного его растворения и пейте по 1 стакану 3 раза в день.

● **Ноги сводит судорогой?** Смешайте 1 часть толченых семян полыни горькой и 4 части растительного масла, настаивайте 48 часов. Принимайте по 1-2 капли на сахар 2-3 раза в день в течение месяца. И еще каждый день варите и ешьте пшенную кашу. Она содержит много магния, при недостатке которого и появляются судороги.

● **От артрита.** Соберите мяту во время цветения, высушите в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Для ванн мяту залейте водой в ведре в соотношении 1:3, кипятите 15 минут, настаивайте полчаса и вылейте в ванну с горячей водой. Сидите в ванне до тех пор, пока тело не распарится, после чего разотрите больные суставы сухим полотенцем, наденьте шерстяной костюм, носки и лягте в постель под теплое одеяло.

Уйди, икота

Икоту у взрослых провоцирует быстрая еда, у детей — горький плач. Иногда икота появляется без видимых причин. Как поскорее справиться с ней?

* Медленно рассасывайте во рту и глотайте маленькие кусочки мороженого или льда.
* Пожуйте корочку сухого хлеба или кусочек лимонной кожуры, съешьте 1/2 чайн. ложки сахара.
* Заткните уши поплотнее и сделайте несколько глотков холодной воды из рук другого человека.
* Быстро и глубоко вдохните и очень медленно выдохните 4-6 раз. Этот прием хорошо помогает при икоте, возникшей на нервной почве — из-за возбуждения, волнения, беспокойства и испуга.
* При упорной икоте можно на несколько минут поставить горчичник на верхнюю часть живота — «под ложечку» (только не жгучий, а такой, у которого горчица спрятана внутри). Или приложить к этому месту грелку с холодной водой.
* Соедините в кольцо мизинцы с большими пальцами и одновременно задержите дыхание.
* Сделайте 10-12 вдохов и выдохов, подышите в плотный бумажный пакет.
* Быстро присядьте, прижав колени к груди.

ВРЕМЯ — ХОРОШИЙ ДОКТОР,
НО ПЛОХОЙ КОСМЕТОЛОГ.

Такой случай

РЕМЕНЬ ИЗБАВИЛ ОТ БОЛЕЗНИ

Подруга после многочисленных жалоб из школы повела ребенка к психиатру. Синдром дефицита внимания и гиперактивности влепили с порога, кучу ноотропов выписали. Пришел с работы папа, выкинул таблетки, снял ремень и выдрал сына под крики мамы о разводе. Вот уже два месяца прошло, и куда только делись хулиганство на уроках и страшная неусидчивость!

Алена, Кемеровская обл.

«ЗНАЧИТ, СИЛЬНО УДАРИЛСЯ...»

Ходил в поликлинику к знакомому дерматологу. У меня на голове вскочили три шишки, думал жировики. Захожу, показываю черепушку. Врач посмотрела и говорит: «Ударился где-то, значит». Я в недоумении: «Почему же я не помню, что ударился?» Она в ответ: «Логично. Значит, сильно ударился, вот и не помнишь». Чудеса!

Игорь Н., Екатеринбург

Ищем причину — *Думай, думай*

Почему болит в груди

С болями в области грудной клетки время от времени сталкивается каждый из нас. Однако узнать, чем они вызваны, задача не из легких. У таких болей множество причин. Это могут быть...

БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ

Они нередко проявляются болями в области грудной клетки. Чаще всего это плевриты (воспаление плевры — оболочки, выстилающей грудную полость изнутри и покрывающей легкие). Сильные боли бывают и при пневмотораксе (проникновении воздуха в плевральную полость). Это бывает при инфекционных заболеваниях легких (туберкулезе). А вот при пневмонии боли в грудной клетке бывают редко: в тканях легких отсутствуют болевые рецепторы. **Как проявляется.** Острой, приступообразной болью в правой стороне грудной клетки, нередко сопровождающейся одышкой. **К кому обратиться.** К терапевту или к пульмонологу, который проведет осмотр (пневмоторакс легко узнать по характерным признакам при выслушивании фонендоскопом), а при необходимости назначит рентген легких.

Достаточно малейшего нарушения кровоснабжения сердечной мышцы, и «голодное» сердце начинает «кричать», возвещая о дефиците кислорода приступообразной болью, одышкой, аритмией.

ГРУДНОЙ РАДИКУЛИТ

Связан с раздражением или повреждением нервного корешка, из которого образуется межреберный нерв, — более редкая причина болей в грудной клетке. Толчком к их возникновению может быть переохлаждение, чрезмерная физическая нагрузка или травма. **Как проявляется.** Чаще всего такие боли от позвоночника переходят на переднюю или боковую поверхность грудной клетки и носят более резкий, односторонний характер (либо справа, либо слева). Иногда при таких болях возникает нарушение чувствительности в соответствующей зоне, что может быть связано с повреждением нерва и требует срочного обращения к врачу. **К кому обратиться.** К неврологу, вертеброневрологу, нейрохирургу.

МЕЖРЕБЕРНАЯ НЕВРАЛГИЯ

Также может быть причиной боли в грудной клетке. Чаще всего она возникает как следствие герпетического ганглионеврита (опоясывающего лишая). Распознать его можно по расположенным вдоль линии ребер зудящим корочкам или пузырькам. **Как проявляется.** Поражая узлы нервов, вирус вызывает довольно сильные боли. При герпетическом ганглионевралгии боли резкие, жгучие, возникают порой при малейшем прикосновении к коже и требуют применения болеутоляющих средств, а иногда и новокаиновой блокады. **К кому обратиться.** К неврологу.

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Боли в области грудной клетки могут быть проявлениями сердечно-сосудистых проблем. В первую очередь — ишемической болезни сердца. Достаточно малейшего нарушения кровоснабжения сердечной мышцы, и «голодное» сердце начинает «кричать», возвещая о дефиците кислорода приступообразной болью (стенокардией), одышкой, аритмией (нарушением сердечного ритма). **Как проявляется.** Чаще всего такая боль возникает в левой половине грудной клетки, носит приступообразный характер и связана с физической или эмоциональной нагрузкой. Хотя в случае со стенокардией провести уточняющую диагностику подчас сложно даже в условиях стационара. Гораздо чаще при стенокардии ощущается жжение, дискомфорт, сдавленность в центре грудной клетки, за грудиной, а то и в области пищевода. **К кому обратиться.** К кардиологу, который назначит комплексное обследование сердца.

С. Д. Козич, терапевт, врач I категории

Полезно знать

ПРИ НЕБОЛЬШИХ ТЕРМИЧЕСКИХ ОЖОГАХ СРАЗУ ЖЕ ПОДСТАВЬТЕ ОБОЖЖЕННОЕ МЕСТО ПОД СТРУЮ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ (ДОСТАТОЧНО 1 МИНУТЫ). ЗАТЕМ, НЕ ВЫТИРАЯ, ОБИЛЬНО ПОСЫПЬТЕ ОЖОГ ПИТЬЕВОЙ СОДОЙ, ПОДЕРЖИТЕ 10 МИНУТ И СМОЙТЕ. БОЛЬ УЙДЕТ, И ВОЛДЫРЕЙ НЕ БУДЕТ. НЕ МАЖЬТЕ НИКАКИМИ ЖИРАМИ И МАСЛАМИ — БОЛЬ МОЖЕТ ВЕРНУТЬСЯ.

Для диабетиков

На завтрак гречка, на ужин – чёрный хлеб

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ О «САХАРНОЙ БОЛЕЗНИ».

МИФ 1. Диабет — наследственное заболевание, поэтому дети диабетиков обречены. Риск передачи по наследству сахарного диабета (СД) I типа («диабет молодых») невелик. Если диабетом болеет мама, то вероятность заболевания у ребенка — 2-3%, если отец — 5-6%, если оба родителя — 15%.

С диабетом II типа все гораздо сложнее, для него как раз характерна наследственная предрасположенность. Проблемы обычно возникают после 40 лет и в первую очередь у людей с избыточным весом, с хроническими заболеваниями поджелудочной железы, с невылеченным паразитозом или при аутоиммунных нарушениях, у тех, кто в больших количествах употребляет сладости, алкоголь. Риск передачи от родителей, бабушек и дедушек в этом случае — 60-80%.

Нормальный сахар при избытке веса и применении инсулина безопаснее, чем высокий при стройной фигуре.

МИФ 2. Инсулин вызывает прибавку в весе. Избыток веса при инсулинотерапии может возникать, если калорий с пищей поступает больше, чем тратится, поэтому нужно или увеличить энергозатраты, или понизить калорийность пищи — это более эффективно. То есть сначала лучше определиться, что есть, а потом вводить нужное количество инсулина на ХЕ (хлебные единицы), содержащиеся в этой пище.

Некоторые диабетики боятся набрать лишний вес, поэтому уменьшают количество инсулина, не думая о том, что при этом часть пищи не усваивается, а выводится из организма с мочой в виде сахара, что приводит к осложнениям. Однако нормальный сахар при избытке веса и применении инсулина безопаснее, чем высокий при стройной фигуре.

МИФ 3. Уровень сахара определяется только натощак. Совсем не обязательно. Чтобы избежать осложнений диабета, сахар в крови надо поддерживать в норме на протяжении всех суток. Поэтому важны значения глюкозы в крови как натощак, так и в течение дня, а иногда и ночью.

МИФ 4. Беременность и диабет несовместимы. Чтобы все прошло без осложнений, на этапе планирования надо обратиться в специализированный центр, где занимаются ведением беременности у диабетиков, чтобы в течение трех месяцев до зачатия и на протяжении периода вынашивания контроль за уровнем сахара в крови был идеальным. Если нет «диабетических» противопоказаний к беременности (тяжелая диабетическая нефропатия, поражение глазного дна, нарушение моторики кишечника), то волноваться по поводу заболевания не стоит.

МИФ 5. Гречневая каша для диабетика — блюдо №1, так как не повышает сахар в крови. Гречка ничем не отличается от всех остальных круп.

МИФ 6. Белый хлеб повышает уровень сахара в крови, поэтому есть можно только черный. Ничего подобного. Если какой хлеб и повышает сахар в крови, так это сдобный. Для тех, кто придерживается строгой диеты при диабете, можно посоветовать хлеб с добавлением отрубей или неразмолотых злаков.

МИФ 7. Красное вино в умеренных дозах при диабете полезно. Если есть лишний вес или гипертония, то любой алкоголь при диабете противопоказан. В остальных случаях больные сахарным диабетом могут выпить вина. Но надо помнить, что:

— крепкие напитки вызывают сначала снижение сахара, а затем повышают его уровень в крови;

— сухие, полусухие вина и пиво в умеренных дозах (до 200 г вина или 0,5 л пива в день) не сильно влияют на уровень сахара, поэтому наиболее безопасны;

— сладкие вина, ликеры повышают сахар в крови, поэтому о них лучше забыть.

П. Н. Антоненко, эндокринолог, врач высшей категории

При сахарном диабете поможет тыква

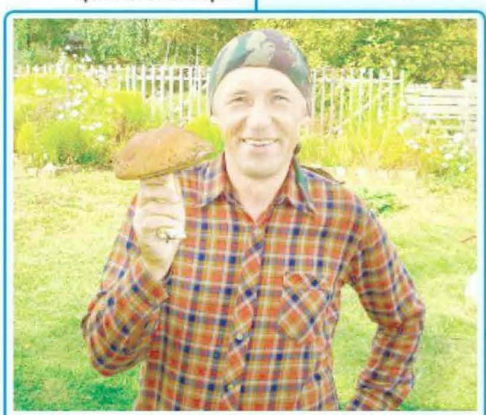
На даче можно найти много всего полезного для больного сахарным диабетом. Вот, например, тыква. Я этот овощ просто обожаю. Есть у тыквы одна часть, которая зачастую пропадает, но я всегда стараюсь ею запастись. Это цветки тыквы. Я их собираю и раскладываю в тени на чердаке, чтобы высохли. Потом складываю в бумажные пакетики и храню в сухом месте. Эти цветочки прекрасно заживляют любые раны, даже трофические язвы, которые нередко появляются на ногах у больных сахарным диабетом. Вот тут на помощь приходят цветки тыквы. Использовать их в лечении диабета можно по-разному. Можно просто растереть цветки в порошок и использовать в качестве присыпки на раны и язвы при сахарном диабете: присыпать и оставить на некоторое время без бинта. Это полезно, так как рана дышать должна. А уже потом ее можно забинтовать. Можно готовить отвар: 1 ст. ложку цветков залить 1 стаканом кипятка, поварить минут 5, смочить в остывшем отваре бинт или марлю и наложить на больное место.

И. Н. Хабибова, Ингушетия

Бабушка принимала лекарство из граната

Моя бабушка — диабетик со стажем — долгое время не могла контролировать уровень сахара в крови, пока ей не посоветовали принимать лекарство из граната. Нужно вынуть из 0,5 кг гранатовых плодов перепонки, измельчить их руками, сложить в стеклянную банку и залить 0,5 л водки или самогона. Настаивать 12 дней в темном месте, а затем пить по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды. Обязательно через 6 дней сдать анализ крови. Бабушка выпила 250 мл настойки, при этом ела все подряд, а потом сдала анализы. Они показали, что уровень сахара снизился с 18 до 7,8 единицы! Попробуйте это лечение, но не просто пейте настойку, а обязательно перед ее приемом перекреститесь и попросите Господа: «Боже, помоги, чтобы сахар ушел!» И действительно уровень сахара понизится. Главное — искренне верить в исцеление, и тогда любая болезнь постепенно отступит.

О. Лычманова, Тольятти, Самарская обл.



От трофических язв

* Рану очищают рыбьим жиром, после этого обкладывают язву размятыми капустными листьями, вымоченными в течение нескольких часов в воде. Процедуру проводят 1-2 раза ежедневно.

* Язвы лечат картофелем розовых сортов. Терку, посуду и картофель ошпаривают кипятком. Натертый картофель на 4-5 часов прикладывают к ране, ежедневно меняя компрессы.

* Берут 5-6 стеблей крапивы двудомной с корнями, моют, нарезают, укладывают в ведро, заполняя его на 1/3, и почти доверху заливают кипятком. Охлаждают до тех пор, пока можно будет держать ногу в настое, и парят 20 минут. Затем дают подсохнуть коже, не вытирая ее. После чего ногу перевязывают бинтом.

* Хорошо растирают 2 части печеного лука и 1 часть натертого на терке мыла. Прикладывают к больному месту, закрепив пластырем. Это средство хорошо вытягивает гной.

Пригодится

■ ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ, ЕЖЕДНЕВНО ЕШЬТЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО СО СВАРЕННЫМ ВСМЯТКУ КУРИНЫМ ЯЙЦОМ.

■ КАШЕЛЬ УТИХНЕТ, ЕСЛИ НА НОЧЬ СЪЕСТЬ КУСОЧЕК ЧЕРНОГО ХЛЕБА, ПОСЫПАННЫЙ КРУПНОЙ СОЛЬЮ.

■ БОЛЬ ПРИ АРТРИТЕ ПРОЙДЕТ, ЕСЛИ УТРОМ НАТОЩАК ПРИНИМАТЬ СМЕСЬ ИЗ 1 СТ. ЛОЖКИ ОЛИВКОВОГО МАСЛА И 1/4 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЧЕСНОЧНОГО СОКА.

Думай, думай

Болезнь Альцгеймера

ОНА РАЗРУШАЕТ НЕ ТОЛЬКО ПАМЯТЬ ЧЕЛОВЕКА, НО И ЕГО ЛИЧНОСТЬ.

*** Забываются недавние события.** Человек помнит, что ел на свадьбе 40 лет назад, а завтракал ли утром вспомнить не может.

*** Речь стала медленнее,** кажется, что ему трудно подбирать слова.

*** Начались перерасспрашивания.** Причем одно и то же уточняется по нескольку раз.

*** Возникают проблемы с мелочами,** например, завязыванием шнурков или завариванием чая. Человек не забывает, как это делается, но может путать очередность действий.

*** Есть трудности с планированием чего-либо.**

*** Появляются проблемы с принятием решений.** Человек все чаще просит помощи у близких или вовсе отказывается что-то решать, перекладывая все на других.

Такого рецепта в «Айболите» не встречала, хотя газету выписываю с 1997 года

Мне 62 года, пенсионерка. Хочу поделиться своими рецептами, испытанными на себе.

* Когда у меня появились пяточные шпоры, помог рецепт одной старушки. На убывающий месяц нужно стать лицом к открытой на улицу двери и 3 раза несильно ударить пяткой по порогу — сначала одной ногой, потом другой. Так надо сделать 3 раза в течение трех вечеров, и шпоры исчезнут. Такого рецепта в «Айболите» не встречала, хотя газету выписываю с 1997 года.

* Рецепт от мастопатии. Врачи лечили меня разными таблетками, но не было никаких результатов. Направили на операцию. Но меня что-то остановило, и я отказалась от операции. Приехала домой расстроенная. Ночью мне приснился сон: иду по лесу, встретила старичка, рассказала ему про свою болезнь. Он дал мне пучок какой-то травы, я присмотрелась — полынь. Проснулась и думаю: к чему это? Рассказала сон мужу — он у меня мудрый человек. Он посоветовал: «Прикладывай к груди настой полыни». Нарвала на убывающей луне траву полыни, порезала, заполнила 3-литровую банку, не утрамбовывая, залила самогоном (можно водкой) и настаивала 21 день. Смачивала в настойке марлю, сложенную в 3 слоя, прикладывала на ночь к груди, сверху прикрывала целлофаном и надевала натугой бюстгальтер. После лечения сделала УЗИ — результат меня очень обрадовал. Слава Богу и старичку из сна. Этим же настоем можно растирать больные суставы, спину и протирать лицо, чтобы не было прыщей.

Наталья Васильевна Гурикова, Россошь, Воронежская обл.

Когда нет аппетита

* 1 чайн. ложку измельченного корневища аира залейте 2-3 стаканами горячей воды, кипятите 15 минут в закрытой посуде. Пейте по 2 стакана 3 раза в день перед едой, слегка подсластив.

* 2 чайн. ложки измельченного корня одуванчика залейте 1 стаканом холодной воды, настаивайте 8 часов. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

* 1 чайн. ложку измельченной сухой травы полыни горькой залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

* 1 ст. ложку лепестков подсолнечника заваривайте как чай в стакане кипятка и пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

* 1 чайн. ложку измельченных плодов аниса залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания и пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

* 1 чайн. ложку соцветий клевера лугового залейте 1 стаканом горячей воды, кипятите 5 минут, процедите и пейте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

* 4 чайн. ложки плодов малины заварите 2 стаканами кипятка и настаивайте несколько часов в термосе. Пейте теплым по 1/2 стакана 4 раза в день.

* 1 ст. ложку сухой травы (или 1 чайн. ложку измельченных корней) пастернака посевного кипятите 10 минут в 2 стаканах воды. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды в течение недели, затем по 3/4 стакана еще неделю.

* 1-2 чайн. ложки сока сельдерея пахучего (можно использовать настой свежих корней) принимайте за 30 минут до еды 2 раза в день.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

После операции

Чтобы стент не забился тромбами

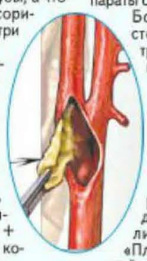
Что делать, чтобы стент в сонной артерии не забился тромбами, и как долго он может служить?

И. С. Князев, Самара

Когда у вас забивается канализация, то не возникает вопроса, надо ли ее чистить, потому что иначе дом затопит нечистотами. И вы чистите трубы, а чтобы они снова не засорились, надо выполнять три вещи:

— не выливать всякую грязь в раковину (не есть пищевой мусор, не курить и не засорять свой организм);

— периодически заливать средство для чистки труб (пить лекарства — ацетилсалициловую кислоту + «Плавикс» + статины, которые вам назначили);



— дружить с хорошим сантехником. Он может заранее увидеть, что пора опять чистить, причем задолго до того, как вас опять затопит (регулярно показываться врачу. Помните: оперироваться надо не где-то, а у кого-то!).

Иногда вы не можете выполнять рекомендации, но ваша канализация служит очень долго. А бывает иначе: несмотря на все усилия канализация все равно забивается. Но факт остается фактом: если сантехникой пользоваться аккуратно, она, как правило, реже выходит из строя. (Стент тоже может служить десятилетия, а может быстро забиться. Здесь очень много зависит от вас!)

Проблемы со стентами могут развиться по двум причинам.

1. К стенту может приклеиться тромб. Чтобы этого не случилось, врач назначает «Плавикс» и ацетилсалициловую кислоту.

2. Избыточное нарастание «кожи» и бляшки на стент. Это может произойти как реакция организма на инородное тело в сосуде и на сам атеросклероз, который привел к необходимости стентировать.

Если поставленный стент покрыт специальным противоопухолевым препаратом, то риск избыточного нарастания ткани ниже в несколько раз, но риск тромбоза по времени длится дольше (поскольку стент обрастает «кожей» более длительное время). Рост бляшки замедляется или останавливается, если человек ведет здоровый образ жизни и принимает статины (препараты от холестерина).

Бояться появления на стенках стента бляшек и тромбов надо до тех пор, пока стент не покроется «кожей» внутри сосуда. Для непокрытых лекарством стентов это 3-6 месяцев, а для покрытых — более года после стентирования. Не случайно после операции доктор назначает два препарата (ацетилсалициловую кислоту и «Плавикс»). В этот непростой период важно избегать того, что повышает свертываемость крови. Прежде всего это перегревание на солнце, в сауне и бане и обезвоживание организма. Разжижают кровь калина, облепиха, клюква, чеснок и оливковое масло. Включайте их в свое меню.

Замедление кровотока могут провоцировать спазмы мелких сосудов сердца во время приступа стенокардии. В этот момент рекомендуется принять нитраты (например, «Нитроминт»), чтобы облегчить ток крови по коронарным сосудам.

Вывод: стент в сонной артерии может служить десятилетия, а может быстро забиться. Очень многое зависит от вас!

А. С. Попов, хирург, врач высшей категории

РОСТ БЛЯШКИ ЗАМЕДЛЯЕТСЯ ИЛИ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ВЕДЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРИНИМАЕТ СТАТИНЫ (ПРЕПАРАТЫ ОТ ХОЛЕСТЕРИНА).

Умные мысли

■ ПРОТИВОДЕЙСТВУЙ БОЛЕЗНИ ВНАЧАЛЕ. ПОЗДНО ДУМАТЬ О ЛЕКАРСТВАХ, КОГДА БОЛЕЗНЬ УКОРЕНИЛАСЬ ОТ ДОЛГОГО ПРОМЕДЛЕНИЯ.

Овидий

■ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ БОЛЕЗНЕЙ НАШИХ — ЭТО ДЕЛО НАШИХ СОБСТВЕННЫХ РУК. МЫ МОГЛИ БЫ ПОЧТИ ВСЕХ ИХ ИЗБЕЖАТЬ, ЕСЛИ БЫ СОХРАНИЛИ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРОСТОЙ, ОДНООБРАЗНЫЙ И УЕДИНЕННЫЙ, КОТОРЫЙ ПРЕДПИСАН НАМ БЫЛ ПРИРОДОЮ.

Жан Жак Руссо

Врачи меня «утешили»: «Болезнь неизлечима, привыкайте жить с ней»

Я родилась в хорошей семье, но с детства не отличалась крепким здоровьем. Время шло. Я окончила 5-й класс. Из-за болезни учиться стало сложнее: стала часто падать, бегать не могла, колени были постоянно сбиты. А уже в 6 классе перешла в специальную школу-интернат для инвалидов, где мне поставили уточненный диагноз миопатия Дюшена. При этом заболевании икры ног увеличены, походка напоминает утиную, координация движений нарушена. Врачи «утешили»: «Болезнь неизлечима, привыкайте жить с ней».

Прошло время. Я окончила техникум. Влюбилась, через какое-то время забеременела. Встал вопрос: рожать или нет, ведь у меня наследственная болезнь. Отец ребенка исчез, когда узнал, что я в положении. Спасибо родителям, которые поняли и поддержали меня в трудную минуту. Родился сын (кесарево сечение). К счастью, болезнь его не коснулась, а мое здоровье резко ухудшилась. После родов стала ходить с палочкой. Болезнь с каждым годом прогрессирует, жить хочется, но здоровья нет. Дали I группу инвалидности, сейчас еле-еле передвигаюсь с двумя палками.

Сыну 23 года, есть внучка-лапуля, ей скоро годик будет. Есть любимый человек, который во всем мне помогает, да и сын часто навещает. Люблю писать письма, отгадываю кроссворды (мое хобби), есть хорошие друзья, соседи, подруга. Мне нужно подлечиваться в больнице 3 раза в год, но, увы, пенсия 7250 рублей, на нее здоровье не поправишь. Вот и «ползаю» тихонько по двору, готовлю сидя, стираю, убеждаю себя двигаться, пусть даже через силу. Стараюсь радоваться жизни, пока есть возможность. Сама делаю себе массаж. Не позволяю себе унывать и молюсь Богу, чтобы он дал мне здоровье и облегчение. Жизнь — прекрасная штука, поэтому ее нужно прожить красиво и достойно!

Валентина Борисовна Чечкина, ст. Северская, Краснодарский край

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Мигрень в выходной день

Раз уж ученые не знают причины мигрени, попробуйте сами определить ее, а вернее, понять, что провоцирует болезнь. Отмечайте в дневнике: что вы ели, из-за чего понервничали. Вскоре вы точно будете знать, какая мелочь вызывает приступ мигрени.

НЕ БОЙТЕСЬ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ

Зная заранее, что приступ приближается, можно принять какие-нибудь спасительные меры. Какие? Единственный способ узнать это — экспериментировать на себе самом. Облегчение при мигрени порой приносят самые неожиданные методы. Вот некоторые из них.

* При появлении первых предвестников приступа съешьте что-нибудь сладкое...
* ...или что-нибудь соленое. Некоторым помогает селедка.
* Намочите в уксусе белый (!) платок и туго обмотайте им голову.
* Положите на виски по ломтику свежего лимона.
* Приложите ко лбу и темени лепестки розы.
* Наклонитесь над ванной и поливайте голову горячим душем.
* Займитесь перестановкой мебели...
* ... или, наоборот, не переставляйте и не перекладывайте ничего.

«МИГРЕНЬ ВЫХОДНОГО ДНЯ»

Мигрень часто возникает в выходной день (существует даже специальный термин — мигрень выходного дня), когда вы, наметив для себя множество дел, целый день слоняетесь по квартире, не зная, за что хвататься. Попробуйте спланировать выходной день так, чтобы одно занятие плавно переходило в другое.

ВРАЧИ ПРИ МИГРЕНИ РЕКОМЕНДУЮТ:

* обезболивающие — аспирин, парацетамол. Более сильный эффект дают кодеин или дигидрокодеин, но они обладают побочными эффектами и могут вызывать привыкание;
* антидепрессанты;
* противорвотные препараты;
* препараты эрготамина, которые оказывают эффект за счет сужения сосудов головного мозга. Но они тоже вызывают привыкание.

При частых приступах мигрени ежедневно выпивайте утром натощак 2 ст. ложки свежего сока петрушки.

ЭТО НАСЛЕДСТВЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Действительно, часто бывает так, что если мать страдает мигренью, то у дочери приступы начинаются в 10-12 лет. Психологи полагают, что дело здесь не только в наследственной предрасположенности к мигрени, но и в наследственных стереотипах поведения. Дети часто придумывают, что у них болит голова, чтобы избежать каких-нибудь неприятностей: наказания за двойку, несделанные уроки... Причем ребенок в самом деле может уловить в себе ощущение какого-то дискомфорта и зацепиться за это ощущение. Тем более, если кто-то в семье страдает мигренью и у ребенка перед глазами есть пример, достойный подражания, — ведь никому не придет в голову требовать чего-то от человека, который весь день лежит пластом с полотенцем на голове.

ОТЧЕГО ЕЩЕ МОЖЕТ БОЛЕТЬ ГОЛОВА?

* при остеохондрозе;
* от голода;
* при интоксикации — инфекционной или постоянной;
* из-за неправильно подобранных очков или контактных линз;
* из-за хронического психического напряжения;
* из-за повышенного или пониженного кровяного давления;
* как следствие перенесенных в прошлом травм головы;
* при хроническом синусите, гайморите;
* у женщин в период менструаций.

Обратиться к врачу имеет смысл, если раньше голова у вас никогда не болела; если на этот раз головная боль сильнее, чем обычно, или длится дольше, чем обычно; если боли регулярно повторяются в течение длительного времени; если они сопровождаются рвотой или нарушением зрения.

Л. В. Субботина, терапевт, врач высшей категории

Скорая помощь от природы

*** Душица.** Настой из нее — самое надежное средство против мигрени. 1 ст. ложку травы залейте 300 мл кипятка, настаивайте 1 час, принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

*** Валериана.** Помогает снять стресс, а вместе с ним избавиться и от головной боли. 1 ст. ложку измельченного корня залейте 1 стаканом кипятка и томите 15 минут на водяной бане. Настаивайте 1 час и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

*** Ромашка.** Не только снимает боль и спазмы, но и успокаивает нервную систему. 1 ст. ложку цветков залейте 1 стаканом воды, доведите до кипения и томите на слабом огне 15 минут. Остудите и процедите. Прикладывайте на затылок компрессы 2-3 раза в день.

На каждый день

Ноги устали

ВОЗНАГРАДИТЕ ИХ УХОДОМ И ЗАБОТОЙ!

* Очень полезно (особенно летом) протирать ноги кубиками льда, приготовленного на основе отваров трав (шалфея, василька, полыни).
* Снять усталость поможет ножная ванна (при варикозном расширении вен горячая вода противопоказана!).
* Справиться с мозолями можно с помощью чернослива и инжира. Чернослив разваривают в молоке и, вынув из него косточки, прикладывают к мозолям — так они быстро размягчаются и намного быстрее проходят. Инжир, разрезав, прикладывают к распаренным ногам — если делать так каждый вечер, от мозолей не останется и следа.
* Благотворно воздействует на ноги массаж. Его можно делать жестким полотенцем (в направлении от пальцев ноги вверх). Ступни можно массировать сильно, голени, колени и бедра — слабее. Иногда для массажа используют две не слишком жесткие щетки. Ими растирают ноги круговыми движениями, поднимаясь от самых стоп к бедрам. Массаж продолжают до легкого покраснения кожи.
* Во время сна под ноги можно подложить сложенное одеяло или небольшую подушку.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Инфаркта на ровном месте не бывает

Свекру 57 лет. Недавно его с работы на скорой доставили в больницу с диагнозом инфаркт. Эта новость стала потрясением для всей семьи. Ведь свекор никогда не жаловался на сердце. Мы в растерянности: как уберечь его от повторного приступа?

Евгения, Рязанская обл.

Сам инфаркт — не начало заболевания, а завершение болезни, которая началась задолго до него. Главной причиной на сегодняшний день остается атеросклероз сосудов. Избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание приводят к тому, что на стенках артерий откладываются жиры (холестерин и липиды). Там, где липидных скоплений особенно много, образуются атеросклеротические бляшки. В любой момент бляшка в сосуде может треснуть. Для организма это сигнал тревоги, трещинку он стремится залечить кровяным сгустком, поэтому на поврежденном месте образуется тромб. Он быстро растет, пока не закроет весь просвет артерии. В результате участок сердца, который она питает, остается без кровоснабжения, а следовательно, без кислорода. «На голодном пайке» клетки микарда могут прожить 20-30 минут. Потом они гибнут — это и есть инфаркт, участок омертвения в ткани сердца. Провоцирует инфаркт и сахарный диабет: высокий уровень глюкозы делает сосуды ломкими и подверженными разрывам. Целостность артерии может нарушить и высокое кровяное давление, которое со временем истончает сосуды. И, конечно, вредно курить.

Сердце — терпеливый и работящий орган, оно готово служить долгие годы, но не поощряет халатного к себе отношения.

МУЖ ПОВТОРИТ СУДЬБУ ОТЦА

Если у одного из прямых родственников был инфаркт миокарда или атеросклероз, риск развития болезни у детей возрастает в несколько раз. Передается не сама болезнь, а предрасположенность к ней. От наследственности никуда не деться, зато все остальное вполне поддается усилиям! Бросьте курить, больше двигайтесь: делайте утреннюю зарядку, гуляйте на свежем воздухе не менее часа в день. Поддерживайте в норме артериальное давление (140/90 мм рт. ст. считается повышенным в любом возрасте), следите за весом и хотя бы раз в год проверяйте уровень холестерина и сахара в крови.

ПРИСТУПЫ БОЛИ В ГРУДИ

Может ли это быть предвестником инфаркта? Можно предположить развитие ишемической болезни сердца — стенокардии. То есть сосуды уже не в порядке и, скорее всего, имеется повышенное содержание холестерина в крови. Такие сигналы нельзя оставлять без внимания, надо показаться врачу и пройти обследование. Инфаркт развивается именно потому, что пациенты недооценивают первые приступы боли в сердце. Если говорить об инфаркте, то он чаще всего наступает в состоянии покоя. Возможно, даже во сне. Самое «любимое» его время — ранее утро. Первым признаком обычно становится сильная боль за грудиной, которая может отдавать в руку, плечо, спину, шею. Иногда появляется затруднение дыхания. Ни в коем случае нельзя пытаться перетерпеть эти симптомы. Самые правильные действия — принять нитроглицерин и вызвать врача. Если сдают нервы, выпейте 30-40 капель валокордина и спокойно посидите до приезда скорой.

КАК ДОЛГО НУЖНО ПРИНИМАТЬ ПРЕПАРАТЫ?

Пожизненно. Даже если самочувствие прекрасное, сердцу требуется постоянная помощь. Лечение — это прерогатива врача. Как правило, прописывают аспирин от тромбозов; препараты, расширяющие коронарные сосуды; статины, снижающие уровень холестерина; бета-блокаторы, замедляющие ритм сердечных сокращений. Грамотно подобранное лечение в сочетании с витаминами и лечебными травами дает хороший результат. Однако лекарства являются только дополнением к рациональному образу жизни и повседневной физической активности.

О ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ ПОСЛЕ ИНФАРКТА

Регулярные физические нагрузки необходимы для восстановительного лечения. Они улучшают кровообращение, снижают артериальное давление, восстанавливают работу сердца. Известно: если человек продолжает делать гимнастику, которую обычно начинают в стационаре, риск повторного приступа снижается на 30%. В больнице должна разрабатываться индивидуальная программа тренировок, расписанная на первые 6 месяцев реабилитационного периода. После выписки рекомендуется регулярно гулять на свежем воздухе 40-60 минут. Через 3-4 недели можно приступать к тренировочной ходьбе по лестнице (3-4 этажа пешком в медленном темпе). Кстати, это хороший тест на готовность к активной жизни: если вы можете в среднем темпе подняться на четвертый этаж без одышки, значит, восстановление проходит успешно. Со временем пойдут на пользу ходьба на лыжах, велосипедные прогулки, плавание (в спокойном темпе). Полнеть ни в коем случае нельзя. Лишние килограммы — дополнительная нагрузка на сердце.

КАК ПИТАТЬСЯ ПОСЛЕ ИНФАРКТА

В рационе должна преобладать молочно-растительная пища: творог, йогурт, овощи (кроме картофеля) и фрукты (кроме бананов и винограда). Разрешаются отварное нежирное мясо, рыба. Из круп наиболее полезны гречневая и овсяная. Исключите жирное мясо, сдобу, кондитерские изделия. Сливочное масло разрешается не более 15 г в день. Еду готовьте на растительном масле и старайтесь недосаливать: соль способствует повышению давления. Из напитков полезны фруктовые соки, ягодные морсы. А вот с алкоголем будьте аккуратнее: малые дозы могут быть полезны (полбокала сухого вина или 30 г коньяка не чаще двух раз в неделю), но чрезмерное злоупотребление увеличивает риск повторного приступа.

СМОЖЕТ ЛИ ЧЕЛОВЕК ВЕРНУТЬСЯ К ПРИВЫЧНОЙ ЖИЗНИ?

От психологического настроя во многом зависит, будет ли человек жить полноценной жизнью. Понятно, что инфаркт — это всегда стресс, но важно суметь приспособиться к нарушению привычного жизненного уклада. Как должны себя вести члены семьи? Не стоит создавать вокруг больного тепличную обстановку — это формирует чувство неполноценности. Старайтесь по возможности внушать ему уверенность в своих силах, привлекайте к домашним делам, обсуждайте житейские проблемы, поощряйте общение с детьми и внуками. Рано или поздно станет вопрос о возвращении к трудовой деятельности. Через 3-4 месяца после инфаркта лучше вернуться в прежний коллектив, если там сложились дружеские отношения. Главное, чтобы работа не была связана с чрезмерными физическими нагрузками и отрицательными эмоциями.

И. П. Кравченко, кардиолог, врач высшей категории

SOS!

Во время приступа

* Примите сидя одну дозу нитроглицерина под язык. Нитроглицерин снижает давление, и у вас может закружиться голова.

* Если приступ случился дома, пусть домашние поставят вам на область сердца горчичник и дадут 25-30 капель валокордина или корвалола.

* Если боль за грудиной через 3-5 минут не купировалась, можно принять под язык еще одну дозу нитроглицерина.

* Если через 15 минут боль не прошла, нужно вызвать скорую помощь. За время ожидания бригады, если нет выраженной слабости и головокружения, можно принимать по дозе нитроглицерина под язык каждые 5-10 минут. Учитывая, что вероятен инфаркт миокарда, желательно также принять полтаблетки аспирина (250-323 мг).

* Если лекарства под рукой нет, начните сильно и глубоко кашлять. Вдох и кашель должны повторяться каждые 2 секунды без передышки до тех пор, прока не почувствуете облегчение.

«Эндокринол» с лапчаткой белой поддержит здоровье щитовидной железы

Из телепередачи узнала, что для здоровья щитовидной железы очень полезен редкий вид травы лапчатки — лапчатка белая. Где ее можно найти?

Ирина, г. Абакан

Действительно, лапчатка белая уже давно зарекомендовала себя как эффективное средство для здоровья щитовидной железы. Она встречается во многих народных рецептах, ее издавна применяют травники.

Сегодня лапчатку белую можно найти на полках аптек: компания Эвалар предлагает Эндокринол — растительный[1] комплекс для здоровья щитовидной железы на основе лапчатки белой! Так как лапчатка белая крайне редко встречается в природе, специалисты Эвалар возделывают эту редкую траву на собственных плантациях в предгорьях Алтая и гарантируют — в составе Эндокринола именно лапчатка белая. Ее бережно собирают в период максимальной насыщенности активными веществами и грамотно перерабатывают, сохраняя все полезные свойства.

Дополнительно используйте крем-гель Эндокринол с лапчаткой для кожи в области шеи. Капсулы и крем, действуя изнутри и снаружи, создают оптимальную концентрацию биологически активных веществ.

Капсулы и крем «Эндокринол» могут применяться всеми, кто заботиться о здоровье щитовидной железы.[2]

Принимайте Эндокринол — это надежная поддержка для щитовидной железы.

Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru**. Будьте здоровы!

Спрашивайте во аптеках!

Действие препарата подтверждено сертификатом СДС «Марка года» №МГ RU.001.П0977 и указано в данных влияния БАД на естественные физиологические процессы, зависящие от решения питания (не лечебного действия) СоГРН: RU.77.99.11.003.Е.051878.12.11, СоГРН: RU.50.99.05.001.Е.000122.10.10 БАД. Не является лекарством.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

растительный — по содержанию действующих ингредиентов

[2] Противопоказан при индивидуальной непереносимости компонентов, беременности, период кормления грудью.

РЕКЛАМА № 10331

От грибка — мазь из смеси трав

Есть у меня рецепт чудодейственной мази от грибка. Для ее приготовления потребуется по 1 чайн. ложке корней аира, цветков календулы, 1 десертная ложка корней лопуха и 2 ст. ложки аптечной ромашки. Все растения режу помельче, пропускаю через мясорубку, насыпаю в такую баночку, чтобы травы были по плечики, и заливаю растительным маслом доверху. Настаиваю 3 суток, периодически взбалтываю, затем процеживаю. Перед использованием надо взять немного мази, развести небольшим количеством растворенной в воде марганцовки и наносить на пораженные места как можно чаще. Лечиться так до выздоровления.

И. В. Пронина, Удмуртия

При аллергии на цветущие растения

Против аллергии на цветущие растения я готовлю специальный настой из листьев черной смородины. Заливаю 2 ст. ложки измельченных листьев 1 стаканом кипятка, даю настояться до остывания, процеживаю, отжимаю, добавляю теплой воды, чтобы общий объем настоя составил 1 полный стакан. Пью лекарство в течение дня по глотку каждый час. Курс лечения — 2-3 недели. Еще пью сок из корня сельдерея по 1-2 чайн. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды: отжимаю его перед самым приемом. Или готовлю сок из других овощей: из 3-5 морковок, 2 яблок, пучка петрушки или из 2 небольших соцветий цветной капусты. Пью его по 1 стакану 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

И. А. Коптева, Саратов

Чудо-настойка из кожуры конского каштана

Для лечения повышенного давления рекомендую принимать настойку кожуры плодов конского каштана. 50 г кожуры залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели, процедите. Принимайте натощак по 1 чайн. ложке, смешав с 1/4 стакана теплой воды. Есть можно не раньше чем через 30 минут. Если болезнь очень запущена, надо принимать 3 раза в день, если в средней стадии — 2 раза в день. Курс лечения 2 месяца, потом надо сделать перерыв на 2 месяца и повторить курс. Эта настойка также излечивает геморрой, тромбофлебит, варикозное расширение вен, поскольку разжижает кровь и улучшает состояние сердечно-сосудистой системы. Также настойку можно принимать для профилактики инсультов и инфарктов.

О. В. Ждановская, Кемеровская обл.

ПРИ ОСИПЛОСТИ ГОЛОСА НА НОЧЬ ПРИНИМАЙТЕ ПО 3 СТ. ЛОЖКИ СВЕЖЕВЫЖАТОГО СОКА МЯТЫ КУДРЯВОЙ, ДОБАВИВ ДЛЯ ВКУСА САХАР ИЛИ МЕД.

Повысилось давление

● **Трава дымянки.** Залейте 8 ст. ложек измельченной свежей травы дымянки стаканом спирта, настаивайте в темном месте неделю, периодически встряхивая. Процедите, остаток отожмите. Принимайте по 15-20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая водой. Стойкий эффект наступает на 5-9-й день лечения.

● **Магнолия крупноцветная.** Залейте 8 ст. ложек измельченных свежих листьев магнолии 0,5 л спирта, настаивайте в темном месте 7 дней, периодически встряхивая, и процедите. Принимайте по 10 капель с водой 3 раза в день до еды.

● **Сбор.** Смешайте 3 ст. ложки травы пустырника, 3 ст. ложки листьев мяты перечной, 2 ст. ложки шишек можжевельника и 1 ст. ложку сухого укропа. Заварите 2 ст. ложки сбора в термосе 1 л воды и оставьте на 3-4 часа. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день — утром и вечером за 30 минут до еды или спустя 30 минут после еды.

Рецепты народной медицины

Отвар крапивы нормализует работу сердца

Залейте 0,5 л кипятка 5 ст. ложек высушенной и измельченной травы крапивы, собранной перед цветением. Кипятите 5 минут на малом огне. Процедите и принимайте теплым с медом или сахаром по 1/2 стакана 4 раза в день. Отвар можно приготовить из корней: залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку с горкой измельченных корней, кипятите на малом огне 10 минут и настаивайте 30 минут. Принимайте по 2-3 ст. ложки 2-3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 недель.

Ликёр из чайной розы от стоматита

Лепестки, сорванные с 60-80 цветков, поместите в эмалированную посуду, залейте 2 л кипятка и оставьте на сутки настаиваться. Процедите, добавьте 2 кг сахара, 0,5 л водки, 1 ст. ложку лимонной кислоты и хорошо размешайте. Вечером, перед сном, наберите глоток ликера в рот, полощите около минуты, а затем проглотите. Достаточно 2-3 процедур, при необходимости повторите. Ликер очень сладкий, крепкий и хранится годами, но только не в холодильнике.

Мазь из цветков льнянки от зудящей сыпи

Измельчите и перемешайте с несоленым свиным салом 6 ст. ложек цветков льнянки, оставьте на 12 часов, затем на слабом огне, постоянно помешивая и не доводя до кипения, растопите массу. Готовое лекарство процедите, поместите в плотно закрывающуюся стеклянную банку и поставьте в холодильник. Полученной мазью в течение дня, а также обязательно за 30-40 минут до сна обрабатывайте пораженные сыпью места до улучшения состояния. Мазь подходит также для лечения экземы.

Пригодится

■ **ПРИ РАДИКУЛИТЕ** ЗАВАРИТЕ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ ЦВЕТКИ И ЛИСТЬЯ ШАЛФЕЯ КИПЯТКОМ (1:5), ОСТУДИТЕ, ПОСТАВЬТЕ В МОРОЗИЛКУ И ПОЛУЧЕННЫМ ЛЬДОМ НАТИРАЙТЕ БОЛЬНОЕ МЕСТО.

■ **ОТ ЯЧМЕНЯ** ЗАЛЕЙТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ ТРАВЫ ПОДОРОЖНИКА 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ, ПРОЦЕДИТЕ И ДЕЛАЙТЕ НА БОЛЬНОЙ ГЛАЗ ПРИМОЧКИ 4-6 РАЗ В СУТКИ.

Сам себе доктор — *Прикинь на себя*

Валенки на босу ногу + надеваю и летом

Я пенсионерка. Уже много лет из-за варикозного расширения вен болят ноги. К врачам не обращалась, лечилась народными средствами. Но последние 2 года ноги не болят. Дело в том, что зимой я стала носить валенки из овечьей шерсти. А иногда и летом вместо комнатных тапочек надевала их на босу ногу. Хоть валенки заводской катки, но оказались мягкими, легкими и теплыми, совсем как чесаные. Чесанками у нас на Вятке называют валенки, скатанные вручную.

Делайте упражнения для глаз: посмотрите в окно вдаль, потом на кончик носа, вращайте глазными яблоками по кругу, почаще моргайте.

А еще справляться с варикозом мне помогает подаренный сыном велотренажер. Ежедневно кручу педали по 10-15 минут. Чтобы не было скучно, включаю радиоприемник. Конечно, велотренажер — вещь дорогая. Но если посчитать, сколько денег тратится на лекарства... Чтобы еще с большей пользой провести эти 10 минут «езды» на велосипеде, я стараюсь задействовать одновременно как можно больше мышц. Например, движения головой: медленные наклоны вперед-назад, движения влево-вправо, наклоны головы то к левому плечу, то к правому. Потом делаю массаж головы пальцами или легким похлопыванием ладонью: это улучшает кровоснабжение. А недавно видела по телевизору, как одна бабуля крутила педали велотренажера и одновременно жарила яичницу. Но я боюсь отрывать от руля хотя бы одну руку.

У меня пальцы плохо сжимаются в кулак — артрит, вот и разрабатываю их. С силой сжимаю и разжимаю, как в упражнении из школьных времен: «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали...» По одному сгибаю пальцы к ладони, потом разгибаю в обратном порядке. Костяшками пальцев руки, сжатой в кулак, массирую позвоночник насколько могу достать. Делаю упражнения плечами: вперед-назад, опускаю и поднимаю плечи то вместе, то по отдельности, делаю круговые движения. Также во время занятий делаю дыхательные упражнения. Вот одно из них: на счет 1-2-3-4-5 — вдох-выдох, от 1 до 7 — задержка дыхания. Это очень помогает сердцу!

Также делаю разные упражнения для глаз: посмотрю в окно вдаль, потом на кончик носа, вращаю глазными яблоками по кругу, часто-часто моргаю. Еще похлопываю ладонью по бедрам, животу, плечам, ягодицам — это очень хороший массаж. Вот так эти 10-15 минут занятий пролетают быстро и с пользой для тела.

Р. М. Шмырина, Котельнич, Кировская обл.

От трахеита

Приготовьте сбор: 2 части мать-и-мачехи, по 1 части чабреца, семян фенхеля и мяты перечной, 1/5 корня солодки голой. Все измельчите и смешайте в одной емкости. Затем 2 ст. ложки сбора залейте 800 мл крутого кипятка, плотно закройте крышкой, укутайте и настаивайте в течение часа. Процедите, подогрейте до 38-40 °С и пейте по 1 стакану с медом. За день надо выпить 2 стакана и лечиться 10-12 дней.

Отвар листьев брусники восстановит суставы

Когда палец на руке совсем одеревенел и перестал двигаться, знакомый врач посоветовал такой настой: 2 ст. ложки листа брусники залить 2 стаканами горячей или кипящей воды, томить на водяной бане 30 минут, настаивать до остывания, затем долить в настой обычной воды, чтобы получилось примерно 0,5 л. Это порция на 2 дня. Каждые 2 дня надо готовить новый отвар. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день — утром и вечером. Курс лечения — месяц, месяц перерыв, снова месяц лечения и снова месяц перерыв. Далее принимать снадобье курсами по 2 недели и делать месячные перерывы. Проводить более 2 месячных курсов подряд не стоит: брусника вымывает кальций из костей. Уже через несколько дней лечения палец начал двигаться, а сейчас полностью восстановился. И на другие суставы пока не жалуюсь.

И. Н. Емельянов, Астраханская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Цикорий обыкновенный

ЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ ПРИ ГАСТРИТАХ, ЗАБОЛЕВАНИЯХ ТОНКОГО И ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА, ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ, ПОЧЕК, ОТЕКАХ СЕРДЕЧНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, АНЕМИИ.

Наружно цикорий используют при лечении экземы, фурункулов, кожных сыпей, застарелых ран и язв.

*** При гепатите** 2 ст. ложки корней цикория залейте 0,5 л кипятка, кипятите 15 минут, добавьте 2 ст. ложки меда и 1 чайн. ложку лимонного сока или фруктового уксуса. Принимайте в горячем виде в течение дня без ограничений.

*** При циррозе печени, остром энтерите, заболеваниях селезенки, нервном возбуждении** 1-2 чайн. ложки измельченных корней цикория залейте 200 мл кипятка, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 70-100 мл перед едой.

*** При геморрое** 1 чайн. ложку сухих измельченных корней цикория залейте 200 мл кипятка, настаивайте 1 час, процедите, подсластите. Принимайте по 100 мл 2-3 раза в день перед едой.

*** При отеках сердечного происхождения** 1 ст. ложку измельченных корней или травы с корнями цикория залейте 1 стаканом воды, настаивайте в течение 1 часа, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

*** При аритмии** 1 чайн. ложку измельченных корней цикория залейте 2 стаканами воды, доведите до кипения, настаивайте в течение 1-2 часов под крышкой, процедите, добавьте 1 чайн. ложку меда. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

*** При ожирении** 1 ст. ложку измельченных корней цикория залейте 0,5 л воды, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды.

*** При зубной боли** 1 ст. ложку сухих измельченных корней цикория залейте 200 мл кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Используйте в теплом виде для полосканий. Можно пожевать свежевыкопанный корень цикория, предварительно очистив его.

*** При болях в суставах** прикладывайте к больным местам в виде компресса распаренную траву цикория. Или 1 ст. ложку сухих измельченных корней залейте 1 стаканом горячей воды, кипятите на малом огне 15 минут, процедите. Используйте для компрессов на больные суставы.

*** При малокровии, отеках и водянке, в качестве успокаивающего нервную систему** средства срежьте молодые побеги цикория в период цветения или бутонизации (верхушки длиной 15-25 см), хорошо промойте, ошпарьте кипятком, пропустите через мясорубку, отожмите сок и кипятите его 1-2 минуты на слабом огне. Принимайте по 1 чайн. ложке с 1 чайн. ложкой меда на 0,5 стакана молока 3 раза в день. Наружно сок можно использовать для лечения угрей, фурункулов, гнойных ран, дерматита, экземы, диатеза у детей.

Компрессы из свежей травы цикория рассасывают кровоизлияния под кожей.

Амарант

В семенах амаранта обнаружены витамины А и С, кальций, железо, фосфор, незаменимые аминокислоты.

Также масло, содержащее около 2% витамина Е и 8% сквалена — основного компонента человеческой кожи. По своему составу это ближайшее к человеческой клетке вещество, насыщающее им все ткани и органы. Ученые считают сквален противоопухолевым веществом: он защищает организм от радиации, повышает иммунитет, обеспечивая устойчивость к различным заболеваниям.

Чтобы приготовить амарантовое масло в домашних условиях, семена вымойте, высушите, поджарьте, измельчите в кофемолке. 1 стакан измельченных семян залейте в термосе 1 стаканом подогретого до 60°С подсолнечного масла, тщательно перемешайте. Закройте термос и оставьте на сутки. Затем масло процедите и храните в холодильнике.

Наружно амарантовое масло используют при эрозии шейки матки, герпесе, псориазе, экземе, атопическом дерматите, ожогах, ранах, пролежнях, фурункулах, укусах насекомых. Смазывают кожу и слизистые оболочки небольшим количеством масла или применяют в виде повязок, тампонов.

Крапива снимет боль

АЙБОЛИТ

Боли в коленях мне помогает утихомирить крапива. Когда она зацветает, срезаю верхушки длиной 10 см, измельчаю вместе с цветками, кладу в бутылку и заливаю тройным одеколоном. Настаиваю 1 месяц, процеживаю и натираю больные места. Укутываю теплым платком и оставляю на всю ночь.

О. А. Звонарева, Пенза

Алоэ, мёд и водка спасли мою шею

АЙБОЛИТ

Считается, что хуже, чем зубная боль, муки нет. Я тоже так думал, пока не застудил на морозе мышцы шеи. Лежал дома, боясь пошевелиться. А вылечил меня отец — он приготовил лекарство по народному рецепту. Надо размешать 2 части натурального меда, 1 часть свежего сока алоэ и 3 части водки, пропитать смесью марлю, наложить на шею (суставы, поясницу), сверху обмотать непромокаемой бумагой или полиэтиленом и хорошенько утеплить. Компресс надо делать несколько дней. Когда воспаляются суставы, отец даже внутрь принимает эту смесь по 1 ст. ложке одновременно с компрессами.

И. А. Хромов, Самара

Настой трав от астматического бронхита

АЙБОЛИТ

Расскажу, как вылечила внука от астматического бронхита. Готовила настой из сбора трав: поровну смешала чабрец, зверобой, корень алтея, девясила, солодки. 2 ст. ложки смеси заварила 0,3 л крутого кипятка, укутала, настаивала 30 минут и процедила. Давала внуку в теплом виде 4 раза в день за 15 минут до еды по 1/2 стакана. Последний прием — на ночь.

О. В. Новикова, Чувашия

■ ПРИ СТЕНОКАРДИИ ЗАПОЛНИТЕ ТРЕХЛИТРОВУЮ БАНКУ НАПОЛОВИНУ ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ И ЗАЛЕЙТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ. НАСТАИВАЙТЕ 3 ДНЯ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ АНГИНЕ 3 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЛУКОВОЙ ШЕЛУХИ ЗАЛЕЙТЕ 1/2 ЛИТРА ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 2 МИНУТЫ И НАСТАИВАЙТЕ 4 ЧАСА. ПРОЦЕДИТЕ И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

От гнойников на лице и чирьев на теле

* Для наружной обработки ран используйте настой листьев черники: 1 чайн. ложку измельченных листьев залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться 30 минут.

* Заварите 10 г травы и корней одуванчика 1 стаканом кипятка и настаивайте 3-4 часа, укутав полотенцем. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 5-6 раз в день как кровоочистительное и улучшающее обмен веществ средство.

* Несколько раз в день на болячку накладывайте тертый сырой картофель. Повязку меняйте через 3-4 часа.

* Разжуйте 1 чайн. ложку гречневой крупы, положите кашицу на марлю и привяжите к больному месту. Компресс меняйте через каждые 4 часа. Это средство хорошо вытягивает гной и заживляет кожу.

* К пораженным местам прикладывайте свежие листья сирени.

* Сушеный белый гриб (желательно старый) размочите в горячем молоке, поставьте на огонь и доведите до кипения. Дайте настояться 30 минут. Прикладывайте как компресс к больному месту.

* Посолите ломтик ржаного свежеиспеченного хлеба и тщательно его пожуйте. Получившуюся кашицу наложите на больное место и перебинтуйте его.

* Свежие истолченные листья подорожника большого прикладывайте на раны для остановки кровотечения, а также на фурункулы.

* Заварите 1 ст. ложку сухих цветов крапивы глухой (яснотки) 1 стаканом кипятка, укутайте и настаивайте 30-40 минут. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день как кровоочистительное средство.

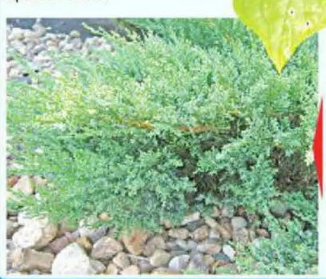
О. А. Стрельченко, травник, Краснодар

Болиголов пятнистый. Это сорное растение, которое можно встретить на свалках, пустырях и сорных местах. У него белые мелкие цветки. Отравление ягодами болиголова сопровождается тошнотой, обильным выделением слюны, головокружением, нарушением глотания, возбуждением, судорогами, переходящими в потерю сознания, параличом центральной нервной системы, одышкой, кожа бледнеет, а зрачки перестают реагировать на свет.

Будь начеку!

Красивый букет, опасный для здоровья

Вороний глаз. Это травянистое растение, которое растет в лесу, с синевато-черными ягодами, похожими на вороний глаз. При отравлении вороньим глазом появляются боль в животе, сильное жжение во рту, пищеводе, тошнота, рвота, понос, приостановка деятельности сердца, сужение сосудов. Могут появиться нарушения в работе почек.



Можжевельник казацкий (не путать с можжевельником обыкновенным). Это вечнозеленый кустарник. Отравление чаще всего происходит шишкоягодами растения. В тяжелых случаях появляются судороги, паралич, потеря сознания.

■ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ВЫСУШЕННЫХ ЛИСТЬЕВ ГРУШИ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1-2 СТ. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ КОЖНОЙ СЫПИ БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕСТА КАК МОЖНО ЧАЩЕ ПОСЫПАЙТЕ ВЫСУШЕННЫМИ И ПЕРЕТЕРТЫМИ В ПОРОШОК КОРНЯМИ ИЛИ КОРОЙ ЧЕРНОЙ БУЗИНЫ.

О мяте перечной

* Пожилым женщинам мятный отвар поможет легко и безболезненно перенести климактерический период, а беременным женщинам поможет при токсикозе такой рецепт: смешивают по 3 части мелиссы и мяты перечной, 1 часть ромашки, измельчают, перемешивают. 1 ст. ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час в термосе и принимают как чай.

* На Кавказе летом обычно готовят мятную настойку или экстракт. Стеклянную банку наполняют мятой, заливают доверху водкой, закрывают крышкой и настаивают неделю на солнце. Затем мяту отжимают и выбрасывают, в полученную настойку закладывают новую порцию мяты и снова выставляют на солнце. Так делают 7-10 раз. 10-15 капель такого экстракта на 1/4 стакана воды снимают желудочные боли, почечные и печеночные колики, излечивают язву желудка.

* Работу поджелудочной железы поможет наладить такой отвар: смешивают 400 г мяты перечной, по 100 г зверобоя и репешка. 1 ст. ложку сбора заваривают 1 стаканом кипятка на ночь в термосе. Принимают как чай в течение дня. А если к сбору добавить еще 150 г сухого чая, то получится прекрасное мочегонное средство.

Спрашивали? Отвечаем

ДЛЯ КРОВИ ПОЛЕЗЕН СВЕКОЛЬНЫЙ СОК

Каким натуральным соком можно почистить кровь?

И. Новикова, Липецк

Для крови очень полезен свекольный сок. Он повышает уровень гемоглобина и помогает образованию эритроцитов, чистит печень, почки, желчный пузырь, помогает при гипертонии и атеросклерозе. Для очистки крови смешайте морковный и свекольный сок (в соотношении 7:3) и пейте ежедневно за полчаса до еды. При регулярном употреблении не забудьте проконсультироваться с врачом.

КАК НЕ ДАТЬ МОЗГАМ «УСОХНУТЬ»

Стала очень рассеянной, многое забываю. Вероятно, это возрастное. Хотелось бы узнать, действительно ли память можно развить тренировкой? Какие упражнения помогут это сделать?

П. И. Карпенко, Московская обл.

Память поддается тренировке не хуже, чем любой орган нашего тела. Разучивание стихов, разгадывание кроссвордов, решение ребусов и головоломок, изучение нотной грамоты и иностранных языков, помощь внукам в подготовке уроков — короче, любая умственная деятельность принесет вам пользу. Но главное — не загружать свой мозг информацией, а стараться, чтобы та не стиралась из головы сразу же после использования и сохранялась там надолго. Недаром же говорят: «Повторение — мать учения».

Замечательно стимулирует долговременную память занятие нейробикой. Зарядка для мозгов включает в себя такие упражнения, как ориентирование по комнате, мытье посуды или принятие душа с завязанными глазами, а также тренировка написания текста левой рукой (или правой — для левшей). Прослушивание музыки также благотворно влияет на скорость мышления и на долгосрочную память. Особенно эффективны джаз и классика. Смех тоже улучшает кровоснабжение мозга, соответственно, улучшает восприятие информации. Да и любые новые впечатления «подкармливают» мозги, не давая им усохнуть. Поэтому старайтесь наполнить свою жизнь впечатлениями (по возможности приятными).

При метеоризме залейте 2 ст. ложки семян моркови 300 мл кипятка, дайте 12 часов настояться, разделите на 2 части и пейте горячим дважды в день.

КАК СНИЗИТЬ ГЕМОГЛОБИН

Моему мужу 58 лет. У него очень высокий гемоглобин. Почему такое бывает и как его снизить до нормы?

Ирина Васильевна, Н. Новгород

Уровень гемоглобина в крови может повышаться по разным причинам. Во-первых, такое бывает из-за обезвоживания организма, которое может наступить, если человек употребляет недостаточно жидкости, а также при сильной рвоте и поносе. В сутки надо выпивать 1,5 л жидкости, а в жару — до 2-3 л, если нет противопоказаний. Во-вторых, повышение уровня гемоглобина может свидетельствовать о повышенном тромбообразовании. Кровь при этом быстро сворачивается, в сосудах образуются кровяные сгустки — тромбы. А они могут нарушить ток крови, так что тромбофлебит — это очень серьезное заболевание, которое надо лечить. В-третьих, гемоглобин повышается из-за эритремии — редкого опухолевого заболевания крови. При этом возрастает уровень не только гемоглобина, но и эритроцитов. Кожа больного становится красной, повышается артериальное давление. В любом случае вашему мужу надо пройти обследование, чтобы найти причину повышенного гемоглобина, а потом начать лечение.

НЕ ХВАТАЕТ ВОЗДУХА...

У меня часто возникает ощущение, будто мне не хватает воздуха. Вдыхаю глубоко, но легче не становится. Что со мной?

С. М. Чистяков, Самара

Описанные вами симптомы очень похожи на синдром респираторных расстройств, который встречается при вегетососудистой дистонии. Симптомы этого расстройства — учащенное дыхание, невозможность сделать глубокий вдох или, наоборот, неожиданные глубокие вдохи, ощущение нехватки воздуха (невозможность надышаться), ощущение тяжести, заложенности в груди, резкие приступы одышки, похожие на приступы бронхиальной астмы, но возникающие при волнении, страхе, во время пробуждения или засыпания.

ЧУВСТВУЮ СЕБЯ РАЗБИТОЙ, УСТАЛОЙ...

В последнее время постоянно чувствую себя разбитой, усталой. Вроде бы ничего не болит, а сил нет. Что бы это могло быть?

В. М. Соловьева, Владимир

Усталость, которая не проходит на протяжении более чем двух недель, может быть признаком самых разных заболеваний — от недосыпания до серьезных проблем. Поэтому для установления диагноза требуются время и определенные усилия. Часто могут помочь другие симптомы. Например, температура может означать инфекцию. Хриплый голос наводит на мысль о щитовидной железе. Поэтому, прежде всего, необходимо обратиться к врачу, чтобы установить точный диагноз, а уж потом заняться лечением.

А МУЖ ОТКРЫВАЕТ ВСЕ ОКНА...

Я люблю спать в тепле, а муж открывает все окна, и я ночью мерзну. Какая температура должна быть в спальне?

О. П. Дронова, Мурманск

Комфортная, воздух должен быть свежим и охлажденным: от 18 до 20 градусов, если вы любите тепло, то до 22 градусов. Такая температура способствует замедлению физиологических процессов, быстрому засыпанию и хорошему отдыху во время сна.

НЕ МЕНЕЕ КИЛОГРАММА ЯБЛОК В ДЕНЬ...

Я много курю. Правда ли, что курение вызывает дефицит витамина С и, чтобы его восполнить, надо съедать не менее килограмма яблок в день?

Олег Новиков, Тульская обл.

Действительно, потребность в витамине С у курильщиков вдвое выше, чем у некурящих. Но курение снижает усвоение и других важных витаминов: бета-каротина и фолиевой кислоты. Даже килограмма яблок в день будет недостаточно, чтобы восполнить серьезный урон, который наносит организму курение. Поэтому, чтобы не было проблем со здоровьем, лучше бросить курить.

БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА ПЕРЕДАЁТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ?

Моя бабушка страдает болезнью Паркинсона. Это передается по наследству? И вообще, почему возникает это заболевание?

Евгения, Сыктывкар

Запустить опасный процесс болезни может многое: энцефалит, отравление угарным газом или марганцем, бесконтрольное применение нейролептиков, травма черепа, тяжелое инфекционное заболевание или стресс. А вот

Коварная болезнь — ***Будь начеку!***

Гипертиреоз щитовидной железы

Много слышала о гиперфункции щитовидной железы. Что это за болезнь такая, как она проявляется?

Ю. А. Меньшова, Омск

При повышенной функции щитовидной железы (гипертиреоз) появляется сильная нервозность, раздражительность, дрожь в руках и во всем теле, похудание, потливость, плохая переносимость тепла, сердцебиение, повышение артериального давления, возможно нарушение ритма сердца.

Часто больных с повышенной функцией щитовидной железы беспокоит чувство жара, приливы крови к верхней половине туловища. Волосы становятся хрупкими, ломкими, усиленно выпадают. Появляется возбуждение, сменяющееся агрессией, частые перепады настроения. Щитовидная железа работает «за десятерых», и скорость всех обменных процессов в организме увеличивается в несколько раз. Поэтому, несмотря на переедание, никто с тиреотоксикозом не поправляется.

Больные жалуются на жажду, обильное мочеиспускание и понос, по поводу которых нередко лечатся у гастроэнтеролога. Одышка часто встречается у пациентов с гиперфункцией щитовидной железы, а они получают лечение по поводу бронхиальной астмы. Практически у всех больных повышенный уровень гормонов приводит к уменьшению запасов кальция в костной ткани, что увеличивает риск возникновения остеопороза и переломов и еще больше увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

При гипертиреозе наблюдаются выпученность глаз, появление белочной оболочки между радужкой и веком, отечность вокруг глаз, мешки под глазами, набухание век, двоение в глазах.

Если по перечисленным симптомам вы заподозрили у себя патологию, срочно сдайте кровь на тиреостат: тиреотропный гормон (ТТГ), свободный T_4, свободный T_3. При гипертиреозе уровень ТТГ будет ниже нормы, C_xT_3 и C_xT_4 — повышен.

Сейчас многие медицинские центры используют разные реактивы и могут делать анализы как радиологическим, так и иммуноферментными способами. Поэтому всегда выясняйте у лечащего врача, каким методом сделан анализ и уточняйте соответствующие нормативы.

Лекарство от природы

ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ПРИНИМАТЬ МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО ПЧЕЛ. ВОЗЬМИТЕ МОЛОЧКА НА КОНЧИКЕ НОЖА И РАССАСЫВАЙТЕ ЗА ПОЛТОРА ЧАСА ДО ЕДЫ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

На приёме у дерматолога

ЗАМУЧИЛИ ПАПИЛЛОМЫ НА ТЕЛЕ

Подруга предложила избавиться от них, намазав клеем БФ. Это поможет?

Ирина, Курск

Нет, это опасно! На месте удаления может развиться некроз кожи, сильный ожог или воспаления. Удалять папилломатозные разрастания нужно только у квалифицированного врача в специально оборудованной и имеющей лицензию клинике.

ЗУДИТ КОЖА...

Ночью муж часто мучается от зуда кожи, который появился несколько месяцев назад. Иногда его нет неделями, иногда несколько ночей подряд муж сдерживает себя, чтобы не расчесываться. Не можем найти причину: питается он как обычно, условия труда на работе тоже не изменились.

Вероника С., Тверская обл.

Зуд может возникать или усиливаться при смене температуры воздуха. Причинами могут быть запор, глисты, прием лекарств, наличие некоторых хронических очагов инфекции. Словом, причин — море. Разбираться в них приходится долго и очень детально.

РОДИНКИ И СОЛНЦЕ

У меня на теле много родинок, поэтому не могу ездить на юг. Хоть загорать можно?

Вероника, Барнаул

Обилие родинок на теле — еще не повод совсем отказываться от солнечных ванн. Но ультрафиолет полезен лишь в малых дозах. В чрезмерных же он подавляет иммунитет, обостряя многие хронические заболевания (в том числе вирус герпеса) и может стать стимулом для развития опухолей кожи. А посему загорать нужно до 12 часов и после 16.00. И обязательно использовать фотозащитные средства с фактором защиты не меньше 30 единиц. Если же есть сомнения по поводу некоторых родинок, перед поездкой на море посетите врача-дерматовенеролога.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

по наследству болезнь Паркинсона не передается. Одно время среди неврологов бытовало мнение, что главная причина этого недуга в пожилом возрасте — атеросклероз. Но и эту гипотезу опровергли. Есть, правда, случаи, когда болезнь развивается после нескольких инсультов, но они редки.

ДАВЛЕНИЕ ВСЁ НИЖЕ И НИЖЕ...

Мне 74 года, вешу 70 кг, работаю преподавателем. Беспокоит сильное головокружение. Я стараюсь поддерживать себя физически: утром разминка, вечером ходьба быстрым шагом по 6-7 км. Но последнее время давление все ниже и ниже, даже кофе не помогает. Утром после сна испытываю дискомфорт под левой лопаткой, но после разминки боли проходят. Кардиограмма ничего плохого не показала. Как быть?

С. Малакеев, Алтайский край

Вероятная причина головокружения и болей под левой лопаткой — шейный остеохондроз. Сделайте рентгенографию шейного отдела позвоночника, УЗИ сосудов шеи и головного мозга. А улучшить самочувствие помогут физические упражнения для шейного отдела позвоночника. Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполняйте 3 раза по 7 секунд. Затем на ладонь надавите затылком также 3 раза по 7 секунд. Напрягая мышцы шеи, надавите левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд), затем аналогично — правым виском на правую. Голову и плечи держите прямо. Медленно поворачивайте голову максимально вправо и влево (по 5 раз). Подбородок опустите к шее. Поверните голову сначала 5 раз вправо, а затем 5 раз влево. Голову запрокиньте назад. Постарайтесь коснуться правым ухом правого плеча (5 раз). Выполните это же движение, стараясь левым ухом коснуться левого плеча (5 раз). Спите на специальной ортопедической подушке. Поддержка головы и шеи в удобном положении улучшит кровообращение мозга.

СКОЛЬКО ЛЕКАРСТВ МОЖНО ПРИНИМАТЬ ОДНОВРЕМЕННО?

При любой, даже самой пустяковой болезни врач обычно назначает 5-6 лекарств. А сколько препаратов можно принимать одновременно? Существуют ли какие-нибудь правила?

С. Хорьков, Курск

Лекарственные препараты могут не только усиливать или уничтожать действие друг друга, но и образовывать токсические вещества. Чем больше лекарств принимаете, тем выше риск побочных эффектов. Одновременный прием нескольких препаратов чреват проблемами со здоровьем. Хороший врач не назначает более трех лекарств одновременно. Исключение — сердечно-сосудистые заболевания. В этом случае пациенты вынуждены длительно принимать 5 и более препаратов, но под наблюдением врача. Принимая горстями даже самые безобидные лекарства от простуды, можно запустить в организме опасные химические реакции, последствия которых могут быть плачевными.

НОГИ КАК ВАТНЫЕ, ХОТЯ НЕ ОТЕКАЮТ

Меня беспокоят постоянная головная боль, головокружение (земля уплывает из-под ног), руки, ноги постоянно холодные, очень болят икры ног. Ноги как ватные, хотя не отекают. Сделала магнитно-резонансную томографию, но врачи никак не прокомментировали результаты.

И. А. Соломатина, Тамбов

В своем очень коротком письме вы не указали, что предшествовало появлению постоянной головной боли, головокружению. Те изменения, которые имеются на магнитно-резонансной томографии (МРТ), могут быть последствиями перенесенной черепно-мозговой травмы, а также врожденными. Свинцовые, ватные, холодные руки и ноги бывают при остеохондрозе позвоночника, заболеваниях сосудов конечностей, а также астеноневротическом синдроме, когда требуется помощь невролога. Только сопоставив историю развития заболевания с данными МРТ, можно поставить диагноз.

ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ПОЯВЛЯЕТСЯ ОСИПЛОСТЬ...

Время от времени у меня появляется осиплость. Работаю в офисе, много не разговариваю. Отчего может садиться голос?

И. Новикова, Челябинск

Причин потери голоса может быть несколько. Помимо профессиональной деятельности (у певиц, учителей), это хронический тонзиллит, нарушения в работе щитовидной железы и даже шейный остеохондроз. За более подробной консультацией обратитесь к отоларингологу, а еще лучше к фониатру. Для выяснения более точной причины осиплости не лишним будет посетить врача-эндокринолога и невролога.

Чтобы избавиться от фурункулов, делайте компресс из сырой тертой красной свеклы со сметаной (1:1).

На приёме у ревматолога

КОФЕ ВЫМЫВАЕТ КАЛЬЦИЙ?

Влияет ли постоянное употребление кофе на развитие остеопороза?

Светлана Н., Ставропольский край

Да, кофе ограничивает всасывание кальция в тонком кишечнике. И усвоение этого микроэлемента снижается. А недавно ученые пришли к выводу, что большую опасность в развитии остеопороза представляет не обычный кофе, а растворимый. Поэтому, если уж совсем не можете отказаться от этого бодрящего напитка, пейте традиционный кофе, но не более 2-4 чашек в день.

ДАВНО БОЛЯТ СУСТАВЫ

Особенно на левой стороне тела. Не могу поднять руку. Кололи «Мукосат», «Вольтарен», «Диклофенак», принимала «Афтолон». Диагноз — деформирующий артроз, остеопороз. Серьезного обследования никто не проводил.

Регина Павловна, Самара

Вначале надо сделать рентгенограмму суставов, которые болят, а также шейного отдела позвоночника. Чаще всего боли в плече связаны именно с шейным отделом позвоночника. И желательно сдать общий анализ крови, а потом, если в поликлинике нет ревматолога, обратиться к специалисту, который оценит результаты обследования, — это могут быть невролог или терапевт.

БОЛИТ РУКА, ЧЕРЕЗ ЧАС — КОЛЕНО

У меня блуждающая боль в суставах. Обычно она появляется в ноябре-декабре. Например, болит рука, через час — колено. Причем боль усиливается до 11 часов утра, а потом проходит. В состоянии покоя и в тепле боли нет. Это длится уже 10 лет. Все анализы в норме, сердце здоровое, суставы не опухают и не краснеют. Никто из специалистов не может разобраться, что со мной происходит.

Светлана Леонидовна, Курская обл.

Возможно, эти боли связаны с вирусной инфекцией, а иногда могут быть связаны с причинами, которые не лежат на поверхности, поэтому их трудно выявить. Это может быть даже метеочувствительность. Нередко такая боль становится предвестником полиартрита. Советуем наблюдаться у ревматолога, чтобы по горячим следам выяснить причину ваших страданий.

Мужчины и женщины болеют по-разному

Этот факт долгое время игнорировался. Теперь ученые настаивают на том, что женщин и мужчин, в силу их неодинаковости, нужно лечить по-разному.

* Инфаркты случаются у мужчин, как правило, в более молодом возрасте. По словам фармацевтов, многие лекарства дольше действуют в женском организме, а значит, женщины нуждаются в уменьшенных дозировках.

* Даже то, что у мужчин и женщин разная форма таза и что женские суставы подвижнее мужских, до недавнего времени не учитывалось при изготовлении протезов.

* Простуду мужчины переносят тяжелее, чем женщины. Они также чаще умирают от воспаления легких и от гриппа.

* Женщины обладают более сильной иммунной системой. Правда, это может обернуться и против них: женщины чаще страдают аутоиммунными заболеваниями, такими как ревматоидный артрит и рассеянный склероз.

* Мужчины — трусы. Они не идут к врачам, потому что боятся услышать что-нибудь неприятное. Поэтому на приеме у доктора некоторых можно увидеть в полуобморочном состоянии.

* Спортом мужчины занимаются лишь ради красивой мускулатуры, здоровое питание считают уделом слабаков. Вегетарианцев — чокнутыми, чистый воздух — для неврастеников, а овощи и фрукты их можно заставить есть только из-под палки.

* Помимо того, что мужчины не хотят лечиться или хотя бы регулярно ходить на прием к врачу, они безгранично верят в мощь медицины. И глубоко изумляются, когда понимают, что она может далеко не все.

* Большинство мужчин вообще считают зазорным болеть. Мужчины склонны игнорировать боль, пока она не станет сильной. Существуют болезни, которыми они не болеют из принципа. У «настоящего мужчины» просто не может быть, скажем, головной боли. Настоящие мужские болезни — это переломы, порезы, огнестрельные ранения или, на худой конец, растяжение связок от занятий спортом. Этим страдать мужчине не стыдно. Но мигрень? Это удел женщин.

На приёме у отоларинголога

Работаю в детском саду, теряю голос

Много лет я работаю в детском саду, нагрузка на голосовые связки большая. За последнее время уже несколько раз брала больничный из-за потери голоса. Работу мне терять жалко. Посоветуйте, пожалуйста, как восстановить нормальную работу связок и что можно делать для профилактики воспаления гортани и потери голоса.

О. К. Заводило, Оренбург

Предупредить болезнь легче, чем лечить. Особенно, если иммунитет понижен и есть склонность к частым ОРЗ. Что может быть проще, чем в обычную утреннюю процедуру чистки зубов и умывания включить обычное полоскание горла. Разведите 1 чайн. ложку соли в стакане воды и полощите горло всего 1 минуту, делайте так утром и вечером. Во время завтрака пейте чай из эхинацеи или мать-и-мачехи (1 чайн. ложку травы залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте в течение 5-7 минут).

Возвращается голос приемом гомеопатических горошинок «Фосфорус», причем это очень действенное средство при любых типах ларингита: и при инфекции, и при перенапряжении связок. В качестве наружного используйте горячий компресс из шалфея, пропитывая крепким настоем полотенце и обмотав им шею. Поверх мокрой ткани обмотайте сухим полотенцем, чтобы тепло не уходило быстро. Когда компресс остынет, надо заменить его на новый.

Умные мысли

■ ВРАЧУ ВОВСЕ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЕРИТЬ В МЕДИЦИНУ — БОЛЬНОЙ ВЕРИТ В НЕЕ ЗА ДВОИХ.

Жорж Элгози

■ ГИМНАСТИКА ЕСТЬ ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ МЕДИЦИНЫ.

Платон

■ МЕДИЦИНА — ИСКУССТВО ОБМАНЫВАТЬ ПАЦИЕНТА НА ПЕРИОД, ПОКА ПРИРОДА САМА СПРАВИТСЯ С БОЛЕЗНЬЮ.

Эван Эсар

■ ИСКУССТВО МЕДИЦИНЫ СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ ЭЛЕМЕНТОВ: БОЛЕЗНЬ, БОЛЬНОЙ И ВРАЧ.

Гиппократ

■ ГУМАННЫЕ НОЧНЫЕ СТОРОЖА ВМЕСТО ОБЫЧНОЙ СОЛИ СТАЛИ ЗАСЫПАТЬ В РУЖЬЕ ЙОДИРОВАННУЮ, ЧТОБЫ, ТАК СКАЗАТЬ, СРАЗУ ЖЕ И РАНУ ОБРАБАТЫВАЛА.

■ ЖЕНЩИНА ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ПИЛУ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА РЯДОМ С НЕЙ ДРОВА.

■ БОЛЬНЫЕ ПРИНИМАЮТ ТО, ЧТО ВЫПИСЫВАЮТ ВРАЧИ, ЗДОРОВЫЕ — ЧТО РЕКЛАМИРУЮТ.

От редакции

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЛИ ВРАЧИ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ: А. С. КОРШУНОВ, эндокринолог; Т. П. ГОРИНОВА, терапевт; С. Ю. ЗЯБЛИК, дерматолог; П. С. КРИВОШАПКО, ревматолог; Я. С. ГАВЕНУС, отоларинголог.

P.S. Если вы не можете справиться с болезнью, присылайте вопросы в редакцию по адресу: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43. Наши специалисты помогут вам.

Для тех, кому за...

Тонкости секса в пожилом возрасте

О трудностях, с которыми сталкиваются практически здоровые немолодые люди.

Как бы хорошо себя ни чувствовал человек, с возрастом происходят неизбежные перемены, влияющие на сексуальность. Мужчин старше 55 лет чаще всего беспокоят две вещи — слабая эрекция и задержанное семяизвержение. Женщины жалуются на дискомфорт во влагалище и снижение частоты оргазма. Все эти неприятные моменты, к счастью, поддаются коррекции.

ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ?

Принимать гормоны. Это опасно, так как можно подавить выработку собственных половых гормонов, а это уже сексуальная смерть.

Мужчинам не стоит использовать стимуляторы эрекции. Они требуют большой осторожности и противопоказаны при некоторых проблемах со здоровьем. Даже натуральные тонизирующие средства могут повести себя непредсказуемо. Например, препараты женьшеня вызывают повышение давления. Кроме того, такие стимуляторы вызывают, скорее, нервное возбуждение, и неизвестно, чего захочется после их приема — заняться сексом или побегать кругами по комнате.

Менять жену — не выход. Некоторым стареющим мужчинам кажется, что их взбодрит в постели секс с молодой женщиной. На первых порах это освежит чувства, но не решит проблему — силы заведомо неравны. В осеннюю пору жизни для хорошего секса особенно важны устоявшиеся близкие отношение в паре.

ЧТОБЫ СЕКС ПРИНОСИЛ РАДОСТЬ

* Нужна регулярная физическая активность, здоровый образ жизни. Не обязательно прыгать с парашютом — просто ежедневно принимайте контрастный душ, гуляйте, знакомьтесь с интересными людьми, путешествуйте.

* С неприятными ощущениями, связанными с изменением состояния слизистой влагалища у женщин, справиться легче всего. Достаточно использовать специальный интимный гель-смазку или гормональный крем для влагалища.

* Во второй половине жизни душевная близость начинает играть все большую роль. Каким будет секс у пожилой пары, и будет ли он вообще, напрямую зависит от того, готовы ли люди взаимно поддерживать друг друга в горе и в радости.

* Легче всего бороться с природой тем, кто, как в песне, благодарно принимает осень жизни. Пусть этот этап сексуальных отношений не столь бурный, как раньше, зато более глубокий и по-своему прекрасный.

■ ЖИЗНЬ — КАК ЖЕНЩИНА: ЧЕМ МЕНЬШЕ ТЫ ЕЕ ЗНАЕШЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ ОНА ТЕБЯ УДОВЛЕТВОРЯЕТ.

■ ЖЕНЩИНА ЛЮБИТ УШАМИ, НО ЕДВА ПОВЕСИШЬ НА НИХ БРИЛЛИАНТЫ, НАЧИНАЕТ ЛЮБИТЬ ВСЕМ ОСТАЛЬНЫМ.

■ ПАРАДОКС: ХОРОШО ИЗМЯТАЯ ЖЕНЩИНА В ИЗМЯТОЙ ПОСТЕЛИ ВСЕГДА ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ОТДОХНУВШЕЙ И ПОМОЛОДЕВШЕЙ!

Такой случай

Какой гинеколог? Тут сапёр нужен

Дежурила я ночью в больнице. Скорая доставила больную с психозом: кажется ей, что у нее в половых органах ни много ни мало граната, которую нечистая сила, будь она неладна, через Интернет туда поместила. С утра сдаю смену, информирую коллегу о пациенте: состояние пока без улучшения, ночью не спала, требовала гинеколога, чтобы ей «гранату» удалили, а то взорвется. Коллега выслушала и на полном серьезе сказала: «Какой гинеколог? Тут сапер нужен».

Анна, Ростовская обл.

Андропауза: климакс у мужчин

У МУЖЧИН С ВОЗРАСТОМ СНИЖАЕТСЯ ВЫРАБОТКА МУЖСКОГО ГОРМОНА — ТЕСТОСТЕРОНА. ВРАЧИ НАЗЫВАЮТ ПОДОБНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ МУЖСКИМ КЛИМАКСОМ.

Симптомы андропаузы

Мужской климакс проявляет себя очень своеобразно. Кто-то из мужчин вдруг без особой причины начинает уставать, жаловаться на снижение работоспособности, головную боль, раздражительность, потерю памяти и расстройство внимания. Других беспокоят боли в сердце, сердцебиение и дискомфорт в области грудной клетки. Неврологи, психотерапевты или кардиологи, как правило, никакой патологии не находят. Обычно во время мужского климакса возникают проблемы с эрекцией, эякуляцией и мочеиспусканием. Но такие симптомы заставляют мужчин идти за помощью к урологу, потому что все эти проявления они связывают только с возрастом и больше ни с чем.

А ведь о снижении в крови тестостерона сигнализируют сухая кожа, появление пигментных пятен, повышенная потливость, горячие приливы, ломкость костей, ожирение, увеличение в размерах грудных желез. Для того чтобы все эти проблемы перестали беспокоить, надо всего лишь обратиться к андрологу.

Как правильно питаться

Обычно пожилые люди готовят для себя еду впрок, не желая каждый день варить свежий супчик или возиться с кашами. Все чаще на их столе появляются сахар и мучные изделия. Еда на столе мужчины должна быть разнообразной. Ежедневно надо употреблять орехи, курагу, чернослив, самое главное — морепродукты. Обязательно надо завтракать. Мюсли, постная ветчина, домашний творог и нежирное молоко — продукты, которые должны быть на столе мужчины. Откажитесь от крепкого кофе и чая, пейте компоты или травяные отвары. В обед отдайте предпочтение постному мясу, рыбе и печеному картофелю. Вечером не ужинайте плотно. Свежие фрукты, овощные салаты, мясо курицы могут быть полноценным ужином для любого мужчины. Помните: чем старше становится человек, тем чаще ему нужно перекусывать. Мужчина, перешагнувший 50-летний порог, должен есть понемногу, но не менее 5-6 раз в день. Включайте в свой пищевой рацион растительные масла — они не только не позволят преждевременно состариться кровеносным сосудам, но еще и снизят уровень холестерина. Мужчина, переживающий андропаузу, может без риска для здоровья употреблять нетвердые сыры, кисломолочные продукты, яичный белок, нежирное мясо и молоко. Вместо риса и макарон надо чаще есть картофель. Навсегда забудьте о полуфабрикатах. Пищу старайтесь готовить на пару, ограничьте потребление алкоголя и сигарет.

О снижении в крови тестостерона сигнализируют сухая кожа, появление пигментных пятен, повышенная потливость, горячие приливы, ломкость костей, ожирение, увеличение в размерах грудных желез.

Как себе помочь

После того как врач назначит соответствующее лечение, надо особое внимание уделить здоровому образу жизни.

* Возьмите себе за правило каждый вечер прогуливаться перед сном на свежем воздухе. Считается, что даже 20-минутная прогулка может вдохнуть жизнь в усталый и измотанный ежедневными заботами мужской организм.

* Ежедневные приседания и бег трусцой избавят вас от неприятных симптомов.

* Народные целители считают, что настойка женьшеня поможет быстрее прийти в норму, если принимать ее по 20 капель 2 раза в день перед едой, утром и вечером. Курс лечения — 45 дней.

* Хорошо зарекомендовал себя витаминный рябиновый чай с шиповником. Измельчите по 1 ст. ложке ягод рябины и плодов шиповника, измельчите, залейте 2 стаканами кипятка и дайте настояться в закрытой посуде в течение суток. Пейте по 1/2 стакана несколько раз в день.

* Для восстановления мужского здоровья смешайте 7 частей ягод красной рябины и 3 части листьев крапивы. 2 десертные ложки смеси залейте в эмалированной кастрюле 2 стаканами кипяченой воды и держите на маленьком огне 15-20 минут. Затем настаивайте 4 часа, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

С. Д. Смирнов, андролог, врач I категории

Не упусти время

Как поймать опухоль на начальной стадии

С момента образования опухоли в молочной железе и до ее первого проявления проходит почти 13 лет.

Казалось бы, времени для своевременной диагностики достаточно. Но на самом деле это не так. Врачи постоянно сталкиваются с запущенными формами заболевания. Почему? Потому что женщина не обследовалась: за все эти годы она ни разу не сделала ни рентген, ни маммографию. Поэтому, чтобы поймать опухоль на начальной стадии ее развития, женщина должна регулярно проходить обследования.

На приёме у гинеколога — *Авторитеты дают советы*

Про это

БЕСПОКОЯТ ЭРОТИЧЕСКИЕ СНОВИДЕНИЯ

Меня беспокоят эротические сновидения. Что это — результат сексуальной неудовлетворенности?

Валентина П., Белгород

Не обязательно. Эмоциональные и сексуально темпераментные женщины видят эротические сны и просыпаются в момент сексуальной разрядки даже в тех случаях, когда ведут регулярную половую жизнь.

ДВА РАЗА ДЕЛАЛА ФАРМАБОРТ...

Какие могут быть последствия и смогу ли я забеременеть?

И. Н., Ростовская обл.

Фармаборт — это прерывание беременности с помощью медикаментов. В любом случае, в организме происходит гормональный сбой, резко нарушающий работу яичников, что в итоге может привести к образованию поликистоза яичников, развитию нейрообменно-эндокринного синдрома и других неприятностей. Лучше подобрать метод контрацепции до того, как вы захотите планировать беременность.

ПОСЛЕ СЕКСА КРОВИТ...

После полового акта иногда появляются кровянистые выделения, которые проходят через 15 минут. Что это может быть? У меня была эрозия, ее прижигали.

Г. М., Владикавказ, РСО-Алания

Речь идет о синдроме контактных кровотечений. Срочно посетите гинеколога. Этот симптом может быть признаком серьезного заболевания шейки матки.

ЭНДОМЕТРИОЗ МОЖЕТ ПРОЙТИ САМ?

Правда ли, что после рождения ребенка эндометриоз может пройти сам собой?

М. Онищенко, Воронеж

Действительно, в некоторых случаях эндометриоз после рождения ребенка проходит сам собой. Ведь в женском организме как минимум на 9 месяцев (а если мама кормит грудью, то и на больший срок) выключаются циклические процессы. За счет этого очаги эндометриоза угасают. Такое «лечение» — самое приятное. Но вся проблема в том, что эндометриоз часто является одной из причин женского бесплодия, поэтому многим попросту не удается забеременеть.

ВЫПИСАЛИ ИЗ РОДДОМА С ДИАГНОЗОМ ХОРИОАМНИОНИТ

Месяц назад родила дочку. Меня выписали из роддома с диагнозом хориоамнионит. Врач в женской консультации толком ничего не объяснил. Что это за заболевание и какие последствия оно может дать?

Анжела Н., Дагестан

Хориоамнионит — это воспаление плодных оболочек, возникающее из-за инфицирования во время беременности и родов. Это заболевание встречается довольно редко и сопровождается многими осложнениями. Обычно такое заражение приводит к преждевременным родам. У беременной или роженицы из-за длительного безводного периода (6-12 часов) повышается температура тела. Появляются озноб, гнойные выделения из половых путей, увеличивается частота сердечных сокращений. При появлении признаков хориоамнионита проводится срочное родоразрешение (родостимуляция, а при слабости родовых сил — кесарево сечение) с применением антибактериальной терапии. У каждой пятой женщины хориоамнионит переходит в послеродовой эндометрит, поэтому надо постоянно наблюдаться у гинеколога.

ЛЕЧИТЬ ЭРОЗИЮ НЕЛЬЗЯ...

Нахожусь на 9-й неделе беременности. Поставили диагноз эрозия шейки матки. Говорят, лечить ее нельзя. Можно ли спринцеваться настоем ромашки?

Мадина М., Тюменская обл.

Вам необходимо проконсультироваться с врачом в кабинете по патологии шейки матки и провести необходимое обследование. Спринцевания во время беременности противопоказаны, так как могут спровоцировать выкидыш.

В. П. Чаплина, гинеколог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ЛАПША
из писем читателей

Накануне выздоровления у меня с дежурной медсестрой произошло взаимопонимание, но нас застукали бродячие больные.

Антон, Сызрань

***

Есть люди, которым некому отдаться, вот и отдают себя науке, музыке и тому подобному.

Иван, Хабаровск

***

Со мной случилась такая же неприятность, как с моей мамой много лет назад: я забеременела.

Алла, Алтайский край

***

После первого секса Гриша подарил мне духи, после второго — колготки, а после третьего — ничего. Боюсь, после четвертого уже мне придется ему что-нибудь дарить.

Марина, Владимирская обл.

В БОРЬБЕ ЗА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ НАИБОЛЬШИХ УСПЕХОВ ДОБИЛАСЬ СТАТИСТИКА.

Для вас, мусью

● **Плоды груши** — действенное лекарство от простатита. Просто варите компот из груш и пейте его. Летом ешьте побольше свежих груш. Для профилактики хронического простатита пейте компот из дикой груши и чай с листьями груши. При аденоме это тоже помогает.

● **При простатите** смешайте 8 ст. ложек кашицы хрена и по 2 ст. ложки измельченных листьев грецкого ореха и цветущих верхушек базилика. Залейте 1 л красного сухого вина, настаивайте сутки, периодически встряхивая. Затем доведите до кипения и варите в закрытой посуде на маленьком огне 10 минут. Настаивайте до охлаждения, процедите и пейте по 100 г 3 раза в день до еды (при остром простатите — по 50 г каждый час).

● **При аденоме простаты** 100 г сухой измельченной осиновой коры залейте 1 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Процедите, остаток отожмите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения — месяц. Обычно улучшение наступает после первого курса, но в случае необходимости через месяц курс можно повторить.

Воспаление придатков вылечит анис

АЙБОЛИТ

100 г порошка из его семян смешайте с 0,5 л липового меда и принимайте по 1 чайн. ложке смеси 3 раза в день до еды, запивая водой. Кроме этого, каждое утро натощак пейте липовый чай (1 чайн. ложку цветков на стакан кипятка). Через 2 недели будете здоровы.

Саният Х., Дагестан

В молодости я болела хроническим аднекситом

АЙБОЛИТ

Лечение в стационаре приносило лишь кратковременное облегчение. Периодически лечилась амбулаторно, в санатории, но все безрезультатно. И тогда я решила полечиться с помощью трав. Готовила насыщенные отвары из ромашки, календулы, шалфея, дубовой коры и эвкалипта, а затем принимала с ними сидячие ванны, а также спринцевалась ими. Сначала 2-3 дня использовала отвар одной травы, затем другой и так чередовала. Это необходимо для того, чтобы вирус, вызвавший аднексит, не привык к отвару. Принимала ванночки с пищевой содой, а также спринцевалась содовым раствором (1 чайн. ложка соды на стакан теплой кипяченой воды). Ванночки и спринцевания делала утром после сна и каждый раз после опорожнения кишечника. Обязательно перед выполнением процедуры тщательно подмывалась. И так 10 дней подряд. Во время месячных нужно делать перерыв. Больше аднексит меня не беспокоил. Многим своим знакомым потом советовала это лечение, и все были довольны результатом.

А. Н. Лебешева, Воронеж

Сливочное масло с прополисом от эрозии шейки матки

АЙБОЛИТ

Растопите в эмалированной кастрюле 200 г масла, добавьте 10 г измельченного прополиса и кипятите 15 минут на слабом огне. Снимите с плиты и процедите через три слоя марли. Пропитайте мазью тампон и введите его не более чем на 30 минут во влагалище. Выполняйте процедуры ежедневно до выздоровления. Мазь храните в холодильнике.

Анжела Васильевна, Краснодарский край

Биопсия шейки матки

Если гинеколог предлагает вам это обследование, не стоит паниковать. Это всего лишь отщипывание кусочка ткани с поверхности шейки матки.

Как проводится биопсия шейки матки?

Эта процедура может проводиться при помощи специальных щипчиков — тогда кусочек эпителия шейки матки попросту отщипывается. Или используется специальный аппарат, который вырезает кусочек эпителия шейки матки. Процедура безболезненная и проводится без анестезии. Биопсию надо проводить в первую фазу менструального цикла, то есть через 3-5 дней после окончания менструации, чтобы поврежденный участок, заживающий примерно 2 недели, успел восстановиться к началу следующей менструации. Результат биопсии шейки матки будет готов через 10-14 дней.

Какие осложнения бывают после биопсии?

В течение 3-5 дней могут быть тянущие боли внизу живота и незначительные кровянистые выделения из половых путей в течение 7 дней.

Немедленно отправляйтесь к гинекологу, если выделения обильные, кровянистые, более сильные, чем во время месячных, если в них присутствует много сгустков или выделения имеют неприятный запах; если боли внизу живота становятся сильными; температура тела повышается до 37,5°С.

Не навреди

После проведения биопсии шейки матки нельзя:

* поднимать тяжести более 3 кг;

* вступать в интимную близость в течение 2 недель;

* посещать баню, сауну, бассейн, принимать горячие ванны в течение 2 недель. Мыться нужно под душем водой комнатной температуры;

* запрещено принимать аспирин, так как этот препарат разжижает кровь — это может привести к продолжительным обильным кровянистым выделениям.

З. В. Алпатова, гинеколог, врач высшей категории

Чёрт из табакерки

Гиперсексуальность у женщин, или бешенство матки, часто связана не с распущенностью, а с развитием опухолей гипоталамуса, гипофиза и яичников.

Опухоли ускоряют работу гормонов, что ведет к их дисбалансу. А тестостерон управляет сексуальным влечением женщины. Кроме того, внутричерепные опухоли сдавливают мозг, раздражают центры чувствительности, и возникает гиперсексуальность.

Малейшее прикосновение к половым органам вызывает оргазм. Желание могут спровоцировать даже шелест листьев, яркий свет, музыка. При этом половой акт не дает разрядку, наоборот, только усиливает либидо.

Справиться самой с этим состоянием крайне сложно. И тогда женщина приходит к сексопатологу с просьбой избавить ее от гиперсексуальности. Опытный врач обязательно направит такую пациентку на обследование. Если будет обнаружена гормонообразующая опухоль, женщине потребуется не сексологическое, а онкологическое лечение.

Умные мысли

■ В ИСТОРИИ ЖИВЫЕ ВСЕГДА ТОРЖЕСТВУЮТ НАД МЕРТВЫМИ. А В ЛЮБВИ — ТЕ, КТО БЛИЗКО ОТ НАС, ОДЕРЖИВАЮТ ПОБЕДУ НАД НАХОДЯЩИМИСЯ ВДАЛИ.

Цвейг

■ ЛЮБОВЬ — ЗАНЯТИЕ ДОСУЖЕГО ЧЕЛОВЕКА И ДОСУГ ЗАНЯТОГО.

■ ИСТИННАЯ ЛЮБОВЬ ПОХОЖА НА ПРИВИДЕНИЕ — ВСЕ О НЕЙ ГОВОРЯТ, НО МАЛО КТО ЕЕ ВИДЕЛ.

Ларошфуко

ЛС-002431

Сабельник «отсекает боль в суставах», не повреждая желудок!

Большинство людей с болезнями суставов знают, что многие нестероидные противовоспалительные средства пагубно действуют на желудок, а боль при этом снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Лекарственная Настойка Сабельника Эвалар соединила в себе вековые традиции траволечения и современные технологии, сделав лечение воспалительных заболеваний суставов щадящим.

Лекарственная Настойка Сабельника Эвалар:

- применяется в комплексной терапии артритов и артрозов
- бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- усиливает эффект приема нестероидных противовоспалительных средств и позволяет снизить их суточную дозу при совместном приеме
- «отсекает боль в суставах» (устраняет приступы боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата)
- оказывает выраженное противовоспалительное действие
- **единственное в России лекарство на основе сабельника**[1]

При соответствующей рекомендации специалиста Настойку Сабельника Эвалар можно применять длительно[2].

Лекарственная Настойка Сабельника Эвалар «отсекает боль в суставах», не повреждая желудок!

Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru**. Будьте здоровы!

Спрашивайте во аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ
[2] курс лечения — 2 месяца. При необходимости курс лечения можно повторить после согласования с врачом.

РЕКЛАМА 16.0322

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Не навреди

Что есть кормящей маме

ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА С ОСОБЫМ ВНИМАНИЕМ ОТНОСИТЬСЯ К ПИТАНИЮ, ОТ КОТОРОГО ЗАВИСИТ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА.

Орехи. Ценность орехов в том, что в них очень много питательных веществ и микроэлементов. Однако несмотря на эти качества, они не увеличивают жирность молока, но из-за изменения состава жиров повышают его вязкость. Поэтому у переевшей орехов мамочки может случиться лактостаз: более вязкое молоко с трудом покидает грудь. А детки, склонные к аллергии, нередко реагируют на орехи. Поэтому увлекаться ими не стоит.

Огурцы и капуста. Считается, что если кормящая мама переест огурцов или капусты, то у малыша будут газы и стул с зеленью. Здесь есть доля истины: если некоторые продукты вызывают у мамы изжогу или метеоризм, это может повлечь за собой изменения в составе крови и передаться малышу. К газообразующим продуктам чаще всего относят капусту, огурцы, бобовые, виноград, груши, газосодержащие напитки. Но если они не вызывают у мамы вздутия живота, то и на ребенка не повлияют. Что же касается стула с зеленью, то он может указывать на непереносимость каких-то продуктов.

Сладкое. Есть сладкое кормящей маме нужно, потому что углеводы активно расходуются в процессе производства молока. Другой вопрос — какие именно это будут углеводы, потому что высокий сахар в крови тоже не слишком хорошо и для мамы, и для ребенка. Лучше всего употреблять в пищу так называемые сложные углеводы: рис, гречку, мюсли с фруктами, но без сахара. Также кормящей маме иногда можно есть в меру сладкие печенье и пастилу.

Лук, чеснок, пряности. Считается, что они могут изменить вкус и запах молока, но многим деткам это не мешает сосать грудь.

Чай, кофе, шоколад, какао. Продукты, которые содержат кофеин, могут вызывать у ребенка возбуждение, беспокойство, нервозность и иногда аллергическую реакцию. Совсем исключать их не стоит, но в первые месяцы надо ограничить. Пары чашек чая или кофе, кусочка шоколада в сутки вполне достаточно, чтобы не навредить крохе.

Алкоголь. Однократный (не систематический!) прием небольшой дозы алкоголя (стакан вина или банка пива) безвреден для ребенка.

И. С. Воронова, педиатр, врач I категории

Думай, думай

Осторожно с сыром!

Сыр — полезный молочный продукт, который занимает важное место в детском питании. Вот только какой сорт предпочесть и с какого возраста можно давать малышам этот молочный продукт?

Белка в сыре даже больше, чем в мясе — свыше 20%. Сыр отличается высоким содержанием жира (свыше 30%) — важнейшего энергетического материала для организма и регулятора обмена веществ. Также в составе сыра есть витамины А, группы В и микроэлементы. Особенно его ценят за содержание кальция. Но несмотря на пользу сыра, диетологи призывают соблюдать меру в отношении этого продукта, особенно в детском питании. Врачи категорически не рекомендуют сыр детям до года, а некоторые советуют воздержаться до 1,5 или даже 2 лет, особенно если у ребенка пищевая аллергия. С этого времени можно давать сыр понемногу, сначала не более 5 г в день. Хорошо, если в рационе малыша до 3 лет количество сыра не будет превышать 20 г в неделю. Начинать лучше со сливочного сыра — как правило, он менее соленый и жирный. Для детского питания не подходят сыры с плесенью, добавками, копченые, слишком соленые. Плавленые сырки также не предназначены для детей, поскольку являются продуктами вторичной обработки, во время которой теряются некоторые питательные свойства.

Ю. В. Агапова, диетолог, врач высшей категории

Полезные советы

КОГДА ДАВАТЬ РЕБЁНКУ СУБПРОДУКТЫ

Субпродукты, несмотря на свою очень высокую питательную ценность, усваиваются у грудничков намного хуже, чем мясо. Поэтому маленьким детям этот вид прикорма начинают давать лишь после знакомства их пищеварительной системы с мясом. Если у крохи нормальное пищеварение, то после 8 месяцев разрешается давать мясные пюре с добавлением печени, сердца, языка.

КОФЕ – НАПИТОК ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Не давайте детям кофе даже без кофеина. Дело в том, что кофеин — не единственное вещество в этом напитке, которое способно отрицательно влиять на нервную систему ребенка, его поведение и настроение. Например, в кофе, в том числе и без кофеина, содержится вещество, которое может блокировать активность эндорфинов мозга.

БЛИЗОРУКОСТЬ — НЕ НАСЛЕДСТВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Дети, которые регулярно играют на улице, в подростковом возрасте реже страдают близорукостью. Это связано с полезным воздействием на глаза естественного света. При этом на остроту зрения детей не влияет, являются ли их родители близорукими, а также то, как много они читают.

КОРОВЬЕ МОЛОКО НУЖНО РАЗВОДИТЬ ВОДОЙ

Для ребенка первого года жизни каши надо разводить грудным молоком или его заменителем — детской смесью. Коровье молоко не стоит использовать в питании детей младше года, да и после этого молоко надо разводить детской водой. Если же у малыша непереносимость лактозы, то для приготовления каши кроме детской воды можно использовать овощной или фруктовый отвар или свежий сок.

■ ЛЮБОВЬ ДО ДОБРА НЕ ДОВЕДЕТ. ОНА ДОВОДИТ ДО ДЕТЕЙ. А ДЕТИ — ЭТО СЧАСТЬЕ!

■ САМАЯ СЧАСТЛИВАЯ ЖЕНЩИНА — ТА, У КОТОРОЙ ДВА ИМЕНИ. ПЕРВОЕ — ЛЮБИМАЯ, ВТОРОЕ — МАМА.

На приёме у педиатра — *Авторитетное мнение*

Ответы и советы

ВЫЯВИЛИ АЛЛЕРГИЮ НА КРАХМАЛ

У моего годовалого сынишки выявили аллергию на крахмал. Какие продукты надо исключить из его меню, чтобы свести на нет аллергические реакции?

Радмила, Башкирия

Это достаточно редкая форма пищевой аллергии. В связи с тем, что крахмал содержится в большом количестве продуктов (в муке, картофеле, рисе, а также в разных других продуктах, в том числе предназначенных для детского питания), вашему ребенку необходимо наблюдение врача и конкретные его рекомендации по питанию.

МОЖНО СПАТЬ НА ПОДУШКЕ?

Нашей дочурке исполнился год. До этого она спала без подушки. Правда ли, что с этого возраста уже можно спать на подушке?

Ольга Н., Омск

Действительно, до года не рекомендуется укладывать ребенка на подушку. В это время у малыша формируются физиологические изгибы позвоночника. После года можно использовать подушку — она должна быть маленькой, низкой и нежесткой. Хотя многие ортопеды считают, что лучше спать вовсе без подушки — это позволяет не менять физиологический изгиб позвоночника.

СЫНУ СНЯТСЯ КОШМАРЫ...

Мой сын не хочет засыпать и часто жалуется, что ему снятся кошмары. Как помочь малышу?

Г. Ломакина, Белгородская обл.

Дети еще не могут сказать себе во сне, что это сон. Они полностью во власти своего сна. Взрослые, оставляя малышей наедине с ночными кошмарами, обрекают их на очень серьезные страдания. Многих детей страшные образы, когда-то привидевшиеся во сне, преследуют долгие годы, вызывая неврозы. Ребенок должен рассказывать свои сны, рисовать их. Важно, чтобы вы сопереживали малышу, но не зацикливались на его страхах. Подмечайте смешные детали в его снах, придумывайте счастливую концовку. Тогда ребенок, пусть и не сразу, избавится от страхов.

ДИАГНОЗ ЦЕРЕБРАЛЬНАЯ ИШЕМИЯ

Дочке 4 месяца. Еще в роддоме после УЗИ нам поставили диагноз церебральная ишемия. У дочки трясется подбородок и ручки, когда она нервничает. Разные врачи назначают разное лечение: то прием огромного количества лекарств, то полный отказ от них. Как вылечить дочку?

И. Прокофьева, Пермский край

Церебральная ишемия — это кислородное голодание головного мозга, полученное во время родов. Лечение длительное, сложное, требующее предельного внимания и от врачей, и от родителей. Особенно большое значение имеет первый год жизни ребенка (пока растет голова, восстановительные возможности организма максимально велики). Обычно неврологи назначают сосудистые, ноотропные, метаболические и седативные препараты. Самолечение недопустимо! Кроме медикаментозного лечения малышу будет полезен массаж, гимнастика и закаливание.

Ю. В. Выхина, педиатр, врач высшей категории

Хороший папа для принцессы

Благодаря отцу дочка учится строить отношения с мужчинами. Воспитывая ее, не упустите важное:

* обращайте внимание на то, что выделяет ее как девочку (красивое платье, аккуратная прическа);
* показывайте малышке, что вы цените ее мнение, советуйтесь с ней, особенно в домашних делах;
* хорошо относитесь ко всем друзьям дочери (и в частности, к мальчикам), разговаривайте с ней о ее подружках и товарищах;
* пусть ваша малышка видит, как вы любите ее маму, но не переступайте грань: пылкие поцелуи и секс — ваша с женой тайна.

Нам ангина не страшна, есть проверенные рецепты

Мой старший сын рос, как говорится, не вылезая из ангин. Когда родилась дочь, мы уже знали, как справляться с этим недугом. При первых же симптомах ангины делаю луковый настой. Мелко нарезанную луковицу заливаю 0,5 л горячей воды и ставлю на 12 часов, дав, таким образом, ей настояться, затем процеживаю. Даю ребенку по 4 стакана этого настоя 3-4 раза в день за 15 минут до еды. Помогает также полоскание. Мелко режу 5 зубчиков чеснока и заливаю 500 мл кипятка. Оставляю на ночь, и этим настоем ребенок полощет горло. Хорошо помогает также полоскание горлышка соком хрена, соотношение с кипяченой водой должно составлять 1:50. Также можно давать его ребенку по 1 чайн. ложечке 3-4 раза в день. На выбор можно проводить полоскание горла настоем ромашки, солью либо содой.

И. В. Богаева, Махачкала

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Маленькие Энштейны

Ребенок с аутизмом избегает общения: он не прижимается к матери, когда она берет его на руки, не протягивает руки и не тянется к ней, как это делает здоровый малыш, не смотрит в глаза, избегая прямого взгляда.

КАК ВЫЖИТЬ ГЕНИЮ?

Аутисты-ученые могут обходиться в жизни очень малым: они нередко забывают о еде, о приличной одежде и вообще об окружающих. Конечно, необязательно талантливому ученому быть похожим на шизофреника и ходить в коротких штанишках. Он может быть опрятным и обаятельным, слыть душой общества, но его аутизм скажется в особой работе мозга. Он строит иные логические цепочки, поэтому с ним трудно общаться. Скажем, у Эйнштейна в зрелом возрасте признаки аутизма ослабли, появились близкие друзья, он стал охотно выступать перед аудиториями. Но постоянно жить рядом с ним было тяжело, потому и не сложились его отношения с женой.

Аутичный ребенок может быть и очень развитым, и умственно отсталым, может быть одаренным в какой-то области (музыка, математика), но не иметь простейших бытовых навыков.

ПРИЧИНЫ АУТИЗМА

До конца они не выявлены. Замечено, что до 2-3 лет ребенок развивается нормально, начинает ходить, лепетать. Потом вдруг перестает разговаривать, играть, ласкаться к родителям, даже смотреть в глаза. Обычно он просто сидит, отвернувшись к стене. Но это не значит, что малыш заболел — просто он думает. Речь у таких детей развивается поздно, зато память великолепная. Аутичные дети привязаны к привычным вещам: к примеру, если заменить его сломанную игрушку новой, ребенок вовсе перестанет играть, а если поставить ему новую чашку вместо разбитой, откажется пить.

КАКИЕ СТРАСТИ КИПЯТ В ГОЛОВЕ?

Знаменитый итальянский психиатр Чезаре Ломброзо в своих исследованиях ставил гениальных людей рядом с помешанными. Действительно, общего у них много — даже во внешности. Бледность, худоба, раннее выпадение волос и пониженный мышечный и половой тонус. Многие из великих страдали судорогами и совершали резкие, плохо контролируемые телодвижения. Петр Великий порой так гримасничал, что приводил окружающих в ужас. А великий математик и физик Ампер, когда говорил, шевелил всеми членами, смущая собеседников.

А уж какие порой кипели страсти в их душах! И они просыпаются у гениальных людей очень рано. Данте и Альфьери были влюблены уже в 9 лет, Руссо — в 11, Байрон — в 8. У последнего в 16 лет случился припадок, когда он узнал, что любимая девушка вышла замуж. Впрочем, это не всегда связано с любовью к женщине. Так, знаменитый живописец Франчиа умер от восхищения, увидев картину Рафаэля. Ампер едва не умер от восторга, очутившись на берегу Женевского озера. Архимед, восхищенный решением задачи, абсолютно голым выбежал на улицу с криком: «Эврика!» Однако именно эта сильная впечатлительность гениальных людей часто является причиной их несчастий.

ВМЕСТО ОБЫЧНОГО РЕБЕНКА РОДИЛСЯ АУТИСТ?

Появлению признаков аутизма в возрасте до 2-2,5 лет предшествуют чаще всего родовые травмы, родовая асфиксия и другие нарушения беременности и родов. Дети с аутизмом, начиная с первых месяцев жизни, отличаются некоторыми особенностями развития. Прежде всего, такой ребенок с рождения избегает общения: он не прижимается к матери, когда она берет его на руки, не протягивает руки и не тянется к ней, как это делает здоровый малыш, не смотрит в глаза, избегая прямого взгляда. У таких детей часто преобладает периферическое зрение (смотрит краем глаза); он может также не реагировать на звуки, на свое имя, что часто заставляет подозревать нарушения слуха, которых на самом деле нет. Аутичный ребенок может быть и очень развитым, и умственно отсталым, может быть одаренным в какой-то области (музыка, математика), но не иметь простейших бытовых навыков. Один и тот же ребенок в разных ситуациях может быть неуклюжим, а может и удивительно ловким. Почти все аутисты боятся всего нового, испытывают ужас перед сложными бытовыми электроприборами, издающими резкие звуки, страшно пугаются шума воды, темноты, яркого света.

КАК ИМ ЖИТЬ РЯДОМ С НАМИ

Трудно. Они нуждаются в помощи и дружбе. Они по-другому мыслят, видят мир без оттенков, любят говорить ясно. Не понимают лицемерной вежливости, прикрывающей ложь. Не любят намеков и точно знают, что добро, а что зло. Потому нам так нелегко с ними договориться.

Когда нужны игрушки?

В первые месяцы жизни лучшая игрушка для крохи — его собственное тело, а еще мамины волосы и лицо. Детишек старше 3-4 месяцев очень интересуют самые простые вещи — мятая бумага и кухонная ложка. Тем не менее они с интересом рассматривают вращающиеся игрушки над кроваткой и любят поиграть с мягкой игрушкой. С 5 месяцев можно приобрести музыкальные игрушки — трещащие, пищащие, шуршащие погремушки. После полугода хороши неваляшки, мячики и пирамидки. Только будьте внимательны: игрушки не должны содержать мелких деталей и быть изготовлены из некачественных материалов.

Вкусное лекарство от кашля

АЙБОЛИТ

Оно понравится не только взрослым, но и детям. Растопите в кастрюле 100 г сливочного масла, добавьте 300 г меда и 1 стакан сахара. Все перемешайте, когда сахар растворится, добавьте 100 г какао-порошка и снова перемешайте. Готовую массу переложите в стеклянную баночку и поставьте в холодильник. Лекарство можно хранить около месяца. Принимайте при кашле по 1 ст. ложке утром и вечером.

А. Емельянова, Оренбург

Солёные огурцы — на ножки

АЙБОЛИТ

Расскажу, как сбиваю температуру своему сыночку. Разрезаю соленый огурец по горизонтали на 3-4 пластинки (они не должны быть очень тонкими). Накладываю их на подошву ребенка и надеваю носочки. Как только огурец станет теплым, снимаю пластинки, споласкиваю ножки теплой водой, вытираю и надеваю сухие носочки. Измеряю температуру — если она снизилась совсем немного, процедуру повторяю.

О. Н. Попова, Ставропольский край

Нейродермит придётся лечить долго

АЙБОЛИТ

Когда моя дочка была маленькой, у нее часто появлялся диатез и нейродермит. Спасались мы так: брала листья лопуха из расчета 5-6 штук на одно место, заливала кипятком и сразу сливала воду. Прикладывала к больному месту тыльной стороной ложилки в 5-6 слоев, закрепляла повязкой на 30 минут. После 5 процедур уже виден результат, но лечение надо продолжать. Если нейродермит запущен, то лечиться придется 2 недели, затем сделать неделю перерыв и повторить лечение. Кожу ребенка может стягивать, поэтому ее надо смазывать детским кремом без отдушек. Одновременно с этим лечением надо заваривать и давать ребенку пить чай из цветков календулы.

А. Васильченко, Ростов

Умные мысли

■ НУЖНО СТРЕМИТЬСЯ К ТОМУ, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ ВИДЕЛ И ЗНАЛ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВИДЕЛ И ЗНАЛ ЕГО ОТЕЦ И ДЕД.

А. П. Чехов

■ С ДЕТЬМИ МЫ ДОЛЖНЫ ПОСТУПАТЬ ТАК ЖЕ, КАК БОГ С НАМИ: ОН ДЕЛАЕТ НАС САМЫМИ СЧАСТЛИВЫМИ, КОГДА ДАЕТ НАМ ВОЗМОЖНОСТЬ БРОСАТЬСЯ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ В РАДОСТНОМ ЗАБЛУЖДЕНИИ.

Гете

■ ХАРАКТЕР РЕБЕНКА — ЭТО СЛЕПОК С ХАРАКТЕРА РОДИТЕЛЕЙ, ОН РАЗВИВАЕТСЯ В ОТВЕТ НА ИХ ХАРАКТЕР.

Цицерон

ИСПОЛНИТЕЛЕМ САМОЙ КОРОТКОЙ КОЛЫБЕЛЬНОЙ ПРИЗНАН НИКОЛАЙ ВАЛУЕВ. ОНА ЗВУЧИТ ПРИМЕРНО ТАК: «РА-АЗ!»

Цифры и факты

* На 1-3 года раньше теперь у ребенка происходит смена зубов, окостенение скелета, формирование вторичных половых признаков.
* 12 лет — начало переходного возраста у детей в наши дни. Раньше он наступал в 15-16 лет.
* На 100-300 г больше весит в среднем современный новорожденный ребенок, длина его тела на 1 см длиннее, чем у новорожденного, появившегося на свет 100-150 лет назад.
* Дети, родившиеся осенью, чаще становятся долгожителями.
* Лучшее зрение имеют те дети, которые родились осенью и зимой.
* 29% детей, рожденных осенью, болеют астмой.

Правильное бельё для подростка

ПЛАВКИ ДЛЯ МАЛЬЧИКА

Мальчик должен носить свободные плавки из хлопка. Узкие и тугие пережимают сосуды и нервы, проходящие в области бедра и паха, способствуют повышению температуры мужских половых желез. Это крайне нежелательно для здоровья. Исключением являются плавки, предназначенные для занятия спортом.

БЮСТГАЛЬТЕР ДЛЯ ДЕВОЧКИ

Он не должен быть тесным и оставлять следы на теле, иначе нарушится кровообращение в области молочных желез. По этой же причине не стоит покупать модели на косточках (по крайней мере, на каждый день), если у девушки первый размер груди. Косточки предназначены для поддержки пышного, тяжелого бюста. Обратите внимание на подкладку — она должна быть хлопковой, чтобы не раздражать тонкую кожу. Специальное спортивное эластичное белье особенно необходимо, если девочка начала рано развиваться. Надевать его рекомендуется на уроки физкультуры. Развивающаяся грудь очень чувствительна к ударам, а при занятиях спортом и во время игры с мячом этот риск повышается.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

МНОГО ЛЕТ МУЧАЮСЬ НЕПРОХОДИМОСТЬЮ, СПАСАЮТ СЛАБИТЕЛЬНЫЕ

Я постоянный читатель «Айболита» с большим стажем. Выписываю нужные рецепты в общую тетрадь — собралось уже около 1200 рецептов от разных болезней на 180 страницах. Если кому-то понадобятся рецепты, могу выслать. Очень многими пользуюсь сам, но ни разу не встречал рецептов от заворота сегментной кишки (на медицинском языке это заболевание называется долихосигма). Много лет мучаюсь непроходимостью, спасают только слабительные. Может, кто-то вылечился от этого заболевания или знает, как от него избавиться?

В. А. Якунин, Тольятти

АРТРИТ — ЭТО ПОЧТИ ПРИГОВОР

Надеюсь, что мне помогут люди, знающие об артрите не понаслышке. В 2004 году мне поставили диагноз ревматоидный артрит мелких суставов стоп. Испытала всю прелесть острого периода и теперь занимаюсь лечением хронической формы. Изучила много медицинской литературы и пришла к неутешительному выводу: артрит не лечится! И что же делать? Неужели до конца своих дней так и оставаться с этим заболеванием и его симптомами? Если кто-то может подсказать, что делать, напишите, пожалуйста. Артрит — это почти приговор. До недавнего времени я полагалась только на медиков. Но сейчас поняла,что нужно самой всегда думать о своем здоровье. Только в этом случае можно полноценно жить, достигать успехов в карьере, бизнесе, семье. Я верю,что все можно вылечить. Вопрос только как? Можно горстями пить таблетки, можно при наличии больших денег использовать иглотерапию (эффект 40%), можно заняться грязелечением в период ремиссии. Но я уверена, что есть и другие способы лечения. Помогите почувствовать себя полноценным человеком при ревматоидном артрите!

А. Н. Дремова, Московская обл.

КАК ТОЛЬКО ПРИХОДИТ АВГУСТ, ОТЕКАЮТ НОС, ГРУДЬ, ГЛАЗА...

Кто смог вылечиться или хотя бы значительно облегчить свое состояние при амброзийном поллинозе (аллергия на пыльцу амброзии)? При других видах аллергии (пищевая и прочие) люди как-то облегчают свое состояние при помощи диеты, капель, таблеток, а при амброзийном поллинозе все бесполезно. Как только приходит август (начало цветения этого сорняка), все страшно отекает — нос, грудь, глаза. Какие только таблетки ни пила — все бесполезно. Буду благодарна за советы.

И еще просьба: кто сможет выслать омелу белую? Все расходы оплачу. У нас уже больше двух лет ее нет в аптеках.

Татьяна, а/я 15, главпочтамт, Черкесск, КЧР, 369000

РУКИ БОЛЯТ ТАК, ЧТО ПОРОЙ И ЧАШКУ ПОДНЯТЬ НЕЛЬЗЯ

Подскажите действенные способы лечения, а лучше точного диагностирования остеопороза, артрита и болезней сухожилий на руках... Моя мама проработала более 30 лет парикмахером, и вот результат — руки болят так, что порой и чашку поднять не может. Лежала в больнице, но врачи ставят разные диагнозы, и, как следствие, разные лечения... Сейчас мамочка лежит дома и с ужасом смотрит в будущее. А врачи советуют найти хорошего специалиста. Буду благодарна за любую полезную информацию.

А. В. Скороходова, Тверь

ФИРМУ ЗАКРЫЛИ, СЕСТРА ОСТАЛАСЬ БЕЗ РАБОТЫ И НАЧАЛА ПИТЬ

Моя сестра 35 лет отработала главным бухгалтером. Почти не пила, только по праздникам и только в компании. Четыре года назад она перенесла заражение крови, у нее чуть не отняли ногу, 4 месяца пролежала на больничной койке не вставая. Когда сестричку выписали, она плохо передвигалась. Через год все нормализовалось, стала лучше ходить, ездила на работу 2 раза в неделю. Но она стала выпивать, в одиночестве, в тихую. Старались говорить с ней по душам, останавливали, и вроде помогало. Но вскоре фирму закрыли, сестра осталась без работы и начала пить постоянно. К врачу обращаться отказывается, но согласна на лечение. Это хоть какая-то соломинка. Подскажите, что делать дальше?

В. М. Ивашова, Саратовская обл.

Я НЕ ХОЧУ ПОТЕРЯТЬ ЛЮБИМУЮ МАМОЧКУ!

Моей маме врачи не могут поставить диагноз, а ей все хуже и хуже. Из симптомов на данный момент: тошнота и рвота, отекают ноги, и отеки уже поднялись до живота, сильно похудела. Сделали почти все исследования: МРТ головного мозга, внутренних органов, позвоночника, УЗИ щитовидной железы и анализы на гормоны, УЗИ внутренних органов, фиброгастроскопию, рентген желудка, головы, кишечника, ирригоскопию. Анализы в норме кроме биохимии крови (очень низкий белок). Нефролог, эндокринолог, сосудистый хирург — все говорят, что это не их заболевание. А чье тогда? Маме 60 лет. Я не знаю, куда бежать! Помогите, я не хочу потерять любимую мамочку!

Оксана, Ставропольский край

***

У моего внука аллергия. Болеет уже 5 лет. Не знаем, на какие продукты аллергия, а отдельно делать анализы нам не по карману. Не хочу травить ребенка таблетками — ему только 8 лет. Может, можно вылечить народными средствами? Мы в отчаянии! Не знаем, что делать.

З. В. Хасанова, д. Новые Тинчали, Татарстан

ОТЗОВИТЕСЬ!

В «Айболите» №10 за 2013 год прочитала письмо В. И. Петрова «Просите прощения у своих жен и матерей, иначе будет поздно!».

Хочу с вами познакомиться. Позвоните мне по тел. 8-962-014-70-53. Очень хочу стать вашим «каблучком». Я вдова вот уже второй год и хочу скрасить свою старость, только не с пьяницей, занудой и скрягой, а вдовцом, независимым от детей и внуков. Адрес оставляю в редакции.

В. И. Ткачева, Ставропольский край

ПОМОГИТЕ ИНВАЛИДУ ВЫЖИТЬ В ТРУДНОЕ ВРЕМЯ!

Одинокий мужчина, пенсионер. Сирота из детского дома, семья погибла в авиакатастрофе. На инвалидности (производственная травма). Не пью, не курю. Живу в домике с удобствами. Есть второй домик, большой молодой сад. Ищу одинокую женщину, мужчину или семейную пару для ухода за инвалидом, с предоставлением жилья и прописки. Помогите инвалиду выжить в трудное время! Отвечу на письмо с конвертом и обратным адресом. Корыстных и ради наживы прошу не беспокоить.

Игорь Алексеевич Лесников, д/в, Белореченск, Краснодарский край, 352635

Правый глаз уже почти не видит. А ещё болит спина

Я теряю зрение! Правый глаз уже почти не видит. Говорят, атрофия зрительного нерва. Давно читала, что глазной нерв восстанавливается с помощью инъекций свежих куриных яиц. Но что-то страшно: не будет ли заражения? Ведь бывает, что делают внутримышечные уколы и попадают в сосуд. А тут глаз! И еще: сильно болит спина. На МРТ обнаружили две позвоночные грыжи, а также хондроз, артроз, артрит. У меня с самого раннего детства ревматоидный артрит. Сейчас мне 57 лет. Хочу спросить читателей, может, кто-то лечился на озерах в Соль-Илецке? Помогает? А может, кто-нибудь расскажет о Джилы-Су на Кавказе?

Татьяна Рафаиловна Гольтяпина, Нижний Ломов, Пензенская обл.

Когда колени скрипели, не обращала внимания. А потом одно из них пронзила сильная боль

У меня деформирующий артроз левого коленного сустава I-II степени. Когда скрипели колени, никто мне не подсказал, что это уже ненормально. И вот в декабре 2012 года колено пронзила сильная боль, от которой не могу избавиться до сих пор. Что только с того времени не использовала: «Мовалис», хондроитин с глюкозамином, «Дона» в порошках, уколы, мазь «Нурофен», димексид разводила с новокаином и делала компрессы на колено, грела колено морской солью, ходила на ультразвук и электрофорез. Все это время хожу с костылем. По совету врача начала пить «Терафлекс» (по 100 таблеток), но улучшений нет. Еще сказали носить наколенник Т8518, принимать таблетки «Артрозан» (по 1 таблетке в течение 10 дней), «Артрофоон» (по 2 таблетки 3 раза в день 4 недели, по 1 таблетке 3 раза в день до 4 месяцев), «Сиралуд» (по 2 таблетки 3 раза в день 4 недели), «Детралекс» (2 капсулы 3 раза в день 4 недели, 1 капсула 2 раза в день до 4 месяцев). Грею колено электрической грелкой, ношу наколенник не снимая. Допиваю вторую упаковку «Терафлекса» (100 капсул). Все еще хожу с костылем, вес у меня 90-95 кг.

По возможности работаю в огороде, ухаживаю за цветником.

Уважаемые читатели! Может, кто-то вылечился от такой болезни? Я так устала ходить на костылях и в наколеннике! Мне 55 лет, живу с сыном, но у него свои проблемы и болезни. Стараюсь поменьше носить тяжестей, хотя бы по 1 ведру воды.

А еще обращаюсь к жителям Евпатории в Крыму. У вас должен быть санаторий по лечению суставов. Помогите мне попасть туда, что для этого нужно? Сколько стоит путевка и на сколько дней? Или можно без путевки?

Н. А. Зубцова, Ливны, Орловская обл., т. 8-953-620-21-48

Ведь не может быть, чтобы анализы были хорошие, если я чувствую себя плохо!

Со мной случилось вот что. Вечером ложилась спать, все было хорошо, а утром началась сильная рвота, глаза заволокло пленкой, хотя боли не было. На скорой отвезли в больницу, взяли все анализы, провели полное обследование, анализы все хорошие. А я чувствую себя плохо, глаз не открывается, голова с правой стороны ноет, будто на нее надевают теплую шапку. Сил нет, не могу долго ходить, ем насильно, потому что тошнит. Сильно худею. Никакой опухоли на голове нет, только на лбу, и по всему телу маленькие прыщики, которые чешутся.

В больнице месяц кололи антибиотики и закапывали противоспалительные капли. Повели к лору, он набрал в шприц желтый порошок, ввел в нос, и через секунду я потеряла сознание. Когда очнулась, у меня начались рвотные позывы, но даже слюны не было. Потом я вырвала жидкостью темно-зеленого цвета. На простыне меня перенесли в палату, положили на кровать. Меня сильно рвало. Врачи и санитары стояли около кровати и смотрели на мои мучения. Потом пришла медсестра, сделала укол, и рвота ненадолго прекратилась. Меня опять повели в кабинет лора, зажали голову (думала, что раздавят ее) и без обезболивания проткнули нос. Потом положили на кушетку, надели наушники, включили какой-то аппарат и протянули надо мной колесо от головы до колен. Вскоре выписали домой.

Пью таблетки от сердца и давления, закапываю глаза. Сильно болит темя, затылок, лоб, брови, висок (особенно затылок). Не могу ходить, постоянно клонит в сон, глаз не открывается, все время слезится. Не знаю, что делать. Живу одна, ухаживают за мной соседи. Что делать? Как лечиться? Помогите, пожалуйста! Ведь не может быть, чтобы анализы были хорошие, если я чувствую себя плохо!

Любовь Степановна Синицкая, 5-я линия, 52, пос. Горячеводск, Пятигорск, Ставропольский край, 357500

ЕДИНСТВЕННЫЙ МУЖЧИНА, КОТОРЫЙ НЕ МОЖЕТ ЖИТЬ БЕЗ ЖЕНЩИНЫ, — ГИНЕКОЛОГ.

Шопенгауэр

ЛАПША из писем читателей

Даю бесплатный совет. Надо звонить любовницам и представляться другими любовницами, еще более любовницкими. Наличие жены они как-то терпят. Но конкуренцию — никогда! Я так уже четырех «искренне влюбленных» отсеяла.

Маргарита В., Тула

***

Сидим вчера с мужем и обсуждаем неприятную и непонятную нам обоим тему: как в семье наших знакомых муж побил жену. Я, с возмущением: «У меня в голове такое не укладывается!» Муж, ласково: «Хочешь, помогу?»

Инга, Орловская обл.

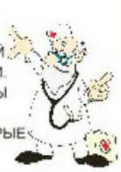
***

Мой бывший кошку в дом притащил, чуть не в попу ей дул. Любил ее очень, а она гадила где попало. Вскоре я его выгнала. Он ушел, а кошку оставил. И кошка гадить перестала. Прямо загадка природы.

Марина Н., Ростовская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.



Спешим помочь

ПОМОГЛИ КАЛЕНДУЛА И ТАВОЛГА

Для Ж. К. Малбековой из с. Кокпенколя, Казахстан, просит помочь избавиться от боли после лечения опоясывающего лишая («Айболит» №10 за 2013 г.).

Мне 45 лет и я столкнулась с такой неприятностью, как опоясывающий лишай. Нашла простое средство, все прошло. Хочу и вам помочь.

2 чайн. ложки измельченных цветков таволги и 7 ст. ложек цветков календулы залейте 500 мл водки. Настаивайте 1 месяц в темном месте. Смочите в настойке марлю и делайте компресс 3 раза в день на 10 минут. Эту настойку можно принимать и внутрь по 1 чайн. ложке на 100 мл кипяченой воды 3 раза в день.

Зрение улучшится, если ежедневно в течение месяца 3 раза в день пить чай из молодых веточек абрикоса, есть много укропа и черной смородины.

1 чайн. ложку настойки аптечной полыни разведите в 50 мл кипяченой теплой воды. Делайте компресс на больное место и держите 3 часа. Укрепляйте иммунитет, и тогда вам не страшны никакие болезни.

И. В. Остапчук, Пенза

ВАШУ ДОЧЬ НИКТО НЕ ИСПОЛЬЗУЕТ

Для Ирины Николаевны из Перми, автора письма «Мне кажется, что мою дочь просто используют, а она этого не замечает» («Айболит» №8 за 2013 г.).

Вашу дочь никто не использует, просто она ведет себя легкомысленно. Всех тащит домой и за каждого готова выйти замуж. Надо не сразу влюбляться и регистрироваться, а прежде узнать мужчину как следует, и для этого надо время, хотя бы полгода-год. Видимо, ваша дочь не нашла еще своего суженого, время не пришло. Все у нее будет хорошо, а вы, Ирина Николаевна, правильно делаете, что не вмешиваетесь в ее личную жизнь, чтобы потом она вас ни в чем не винила. Пусть дочка сама набьет себе шишки и только тогда поймет, как правильно поступать. Не беспокойтесь, молитесь за дочку в храме и дома, и все будет нормально.

А. Е. Любецкий, врач-фитотерапевт, Москва

СВЕЖАЯ РОМАШКА ПРИ ВОДЯНКЕ ЯИЧКА

Для Г. П. Шмурыгина из Асбеста, Свердловской обл., автора письма «Диагноз водянка яичка. Еще хочется пожить» («Айболит» №10 за 2013 г.).

Возьмите свежую траву ромашки, хорошо промойте в проточной воде и пропустите через мясорубку. Полученную массу, обязательно пропитанную соком, прикладывайте к мошонке 3 раза в день. Зимой используйте сухую траву.

Засыпьте в эмалированную кастрюлю 100 г сухой травы репешка, залейте 1 л натурального виноградного белого сухого вина, томите на огне 5-7 минут. Настаивайте 1 час, процедите, смочите отваром марлевую салфетку, приложите к больному месту. Закрепите компресс повязкой. Процедуры проводите 2 раза в день, в течение 2-3 недель. Будьте здоровы!

И. П. Лесной, Воронежская обл.

СЫН СКРИПЕЛ ЗУБАМИ, ЕСЛИ ПЕРЕД СНОМ ПЛАКАЛ

Для Н. А. Лопатиной из Караганды, автора письма «Внучка скрипит зубами» («Айболит» №3 за 2013 г.).

У меня сын скрипел зубами, если перед сном поплачет. Эта болезнь называется бруксизм. Причиной является стресс или эмоциональное перенапряжение. Я делала сыну успокаивающий настой. 2 ст. ложки листьев и стеблей пролстрела (сон-трава) заливала 250 мл кипятка, настаивала сутки и давала ребенку пить по 50 мл 4 раза в день после еды. Или 1 чайн. ложку травы водяники черной заливала 1 стаканом кипятка, настаивала 5 минут и давала пить по 50 мл 3 раза в день. Врач посоветовал следить, чтобы ребенок не сжимал зубы днем. Губы вместе — зубы врозь. Мы с ребенком стали чаще разговаривать о его переживаниях и тревогах. Знаете, через 3 месяца все прошло, теперь сынок спит спокойно.

А. Н. Шувалова, Майкоп

ОТ ЖИРОВИКА ИЗБАВИЛАСЬ РАЗ И НАВСЕГДА

Для Татьяны из Междуреченска, Кемеровской обл., автора письма «Жировиков стало больше...» («Айболит» №7 за 2013 г.).

Ваша проблема мне знакома, сама мучилась от этой напасти. Избавилась раз и навсегда. Сняла верхний слой с листа каланхоэ и его мякоть приложила к жировику. Зафиксировала лист лейкопластырем и держала весь день. Через 7 дней липома уменьшилась. Самое главное, кожа должна быть всегда чистой.

А. И. Реус, Волгоград

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИСПЕПСИЯ ЛЕЧИТСЯ

Для Аллы из Чувашии, которая просит помочь при функциональной диспепсии («Айболит» № 4 за 2013 г.).

Функциональная диспепсия лечится, нужно лишь соблюдать правила: ешьте мало, но часто; первые блюда варите на воде или нежирном бульоне; пейте больше жидкости, не ешьте очень горячую и очень холодную пищу. Для облегчения неприятных симптомов 1 чайн. ложку сухих измельченных почек тополя черного залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день. Или 4 чайн. ложки корня алтея залейте 500 мл кипяченой воды, настаивайте 8 часов, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

Для нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы и печени надо регулярно за завтраком, обедом и ужином съедать по 2-3 зубка чеснока.

Вера Ивановна, Астраханская обл.

Эмфиземy лёгких можно лечить берёзовым дёгтем

Для В. Г. Кукиной, Сарапул, Удмуртия, автора письма «Мне уже 70 лет, но хочется еще пожить», диагноз эмфизема легких («Айболит» №9 за 2013 г.).

* При эмфиземе легких 20 травы адониса весеннего (горицвета) залейте 200 г водки, настаивайте в темном месте 2 недели. Принимайте по 1 ст. ложке настоя за 30 минут до еды.

* На ночь делайте компрессы. Подогрейте на водяной бане 2 ст. ложки касторового масла, добавьте 1 ст. ложку очищенного скипидара, смешайте и используйте для компрессов на спину, правый бок и грудь. Можно лечить эмфизему легких березовым дегтем, нужно провести 4 курса.

Первый курс. В 1-й день в 1 ст. ложку молока или кефира добавьте 1 каплю березового дегтя и выпейте. Во 2-й день — 2 капли и так до 10-го дня (10 капель). Затем по убывающей: на 11-й день — 9 капель, на 12-й день — 8 — и так до 1 капли. Перерыв — 10 дней.

Второй курс. Лечение начинайте так же, с 1 капли до 10 по нарастающей, затем по убывающей — до 1 капли. Перерыв — 20 дней.

Третий курс. Повторите курс, но перерыв — 30 дней.

Четвертый курс — последний. На этом лечение заканчивается.

Т. П. Куликова, пос. Новые Зори, Алтайский край

Для Ж. К. Малбековой из с. Кокпенколя, Казахстан, которая пишет о перенесенном опоясывающем лишае («Айболит» №10 за 2013 г.).

От следов опоясывающего лишая помогают бальзам Караваева «Витаон» (с красной этикеткой), косметический крем из экстракта почек березы «Гистан», крем «Тридерм», масло лаванды или пихты. Желаю вам скорейшего выздоровления!

Г. П. Крышковец, Уварово, Тамбовская обл.

***

Для В. С. Радневой из Лермонтова, Ставропольского края, которая просит подсказать средства от хронического бронхита и псориаза у сына («Айболит» №12 за 2013 г.).

Мне от псориаза помог исландский мох. Вот такие чудеса! 1 ст. ложку мха заливала 2 стаканами холодной воды, доводила до кипения (но не кипятить), остужала, процеживала и пила 3 раза в день по 100 мл.

Если у вас аллергия на травы и хронический бронхит, 1 чайн. ложку свиного, барсучьего, козьего или медвежьего жира растворите в теплом молоке и пейте в теплом виде 3 раза в день. Натирайте грудь козьим жиром.

Н. Р. Носова, Иркутск

Приютим

Мне 62 года, переселенка из Таджикистана. Подрабатывала, никакой работой не брезговала. Купила дом в Оренбургской области площадью 65 кв. м, есть вода, газ природный, отопление газовое. В июле планирую провести канализацию и оборудовать туалет в доме. Есть огород, небольшой сад. В селе два родника, говорят, с большим содержанием серебра. Приглашаю для совместного проживания мужчину и женщину пенсионного возраста (до 70 лет), не имеющих своего жилья. Вредные привычки в меру.

Татьяна Ивановна, Оренбургская обл., тел. 8-922-540-94-52

***

Для Елизаветы Григорьевны Шевченко из Нижнекамска, Татарстан, просит приютить («Айболит» №10 за 2013 г.).

Приглашаю вас к себе на юг России. У меня добротный дом со всеми удобствами, есть большой участок плодородной земли, за домом дубрава и река. В доме две спутниковые тарелки, так что вы сможете смотреть сериалы. У меня уже третий год живет пенсионерка из Чувашии. Я занятой человек и вижу, что ей скучно одной. Вы бы смогли с ней подружиться.

Александр Григорьевич, Городовиковск, Калмыкия, тел. 8-961-323-60-92

Лекарства мне не помогали, а вот травы вылечили

Для И. Романовского из Магнитогорска, автора письма «Желудочный сок поднимается к горлу» («Айболит» №12 за 2013 г.).

Примерно 6 лет назад состояние у меня было похуже вашего. Весила 20 кг, а сейчас цвету, да и только. Лекарства, которые выписывали врачи, не помогли, а вылечили травы.

* Пила по 1/2 стакана свежеприготовленного сока белокочанной капусты 3 раза в день. Курс лечения — 3 недели (сок хранится не более суток).

* В 1 стакане теплой кипяченой воды растворяла 1 ст. ложку липового меда и пила по 3-4 стакана в день за 1,5 часа до еды.

* Ежедневно выпивала на ночь 1 стакан свежего кефира, смешанного с 1 ст. ложкой растительного масла. Курс лечения — 1,5-2 месяца.

* Каждый день в несколько приемов выпивала 2-3 стакана морковного сока. Оздоравливается не только желудок, но и другие органы, принимающие участие в процессе пищеварения.

* Заливала 1 чайн. ложку измельченной травы горца перечного 1 стаканом 40%-ного спирта или водки, настаивала 2 недели в темном месте. Принимала по 10 капель 3-4 раза в день.

* Заливала 1 л воды 2 ст. ложки березовых почек, варила на слабом огне 20 минут. Принимала по 1 стакану утром натощак и через час после еды, подсластив по вкусу. Курс лечения — 7-10 дней.

* Перебирала сырую гречку и слегка обжаривала на сковороде. 3-4 ст. ложки крупы с вечера заливала 10 ст. ложками кипятка (желательно в термосе). Эту порцию ежедневно съедала на первый или второй завтрак. Курс лечения — 1-1,5 месяца.

Не сдавайтесь, лечитесь и обязательно выздоровеете!

Т. Г. Засеева, с. Октябрьское, РСО-Алания

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Лук и мёд от склероза головного мозга

От склероза головного мозга я измельчаю на терке лук, затем отжимаю сок через двойной слой марли и стакан этого сока смешиваю со стаканом меда. Если мед закристаллизовался, подогрейте его на водяной бане. Принимайте такую смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды или через 2-3 часа после еды. Курс лечения — 2 месяца. Бывают ситуации, когда отмечается не полное выздоровление, а только улучшение здоровья. В этом случае курс продлите на 2 месяца. Храните лекарство в чистой стеклянной посуде, закрытой пробкой или крышкой, в прохладном месте.

В. И. Полякова, Калмыкия

Рука горела так, что не могла спать

Работая на даче, уколола палец. Через некоторое время он распух, покраснел, потом краснота распространилась на всю руку. Рука горела, ее дергало, я не могла спать. Поняла, что это рожистое воспаление, а инфекция проникла через ранку. На даче не было лекарств, поэтому решила сделать прохладный компресс из сыворотки, чтобы хоть на какое-то время успокоить руку. Намочила в сыворотке вату, слегка отжала, чтобы не текло, приложила к руке, накрыла полиэтиленовой пленкой и зафиксировала бинтом. Минут через 10 уснула, так как боль стихла. Утром увидела, что опухоль стала меньше, палец сгибался, из раны вышел гной. Для профилактики повторила компресс, хотя особой необходимости в этом не было.

О. А. Пенькова, Амурская обл.

Сердечный отвар из картофельных очисток

Давно мучаюсь от повышенного давления, да и сердце стало пошаливать. Думала: ничего не поделаешь — сказывается возраст. Но как-то раз услышала от соседки, что справиться с моими проблемами поможет картофельный отвар. Решила попробовать. Пью отвар вот уже полгода и чувствую себя намного лучше. Готовится сердечное лекарство так: очистки от 4-5 картофелин надо хорошо промыть, залить 0,5 л воды, кипятить 15 минут, затем охладить и процедить. Пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

О. Григоренко, Омск

Полезно знать

● Горожане болеют язвой желудка и 12-перстной кишки в 2 раза чаще, чем сельские жители, а мужчины (причем нередко молодые) — в 3-4 раза чаще женщин. Больше подвержены риску курящие, любители выпить, а также раздражительные люди: когда человек нервничает, его желудок вырабатывает соляной кислоты больше нормы. В такой среде язвенная бацилла стремительно размножается.

● При язвенной болезни желательно отказаться от молока, хотя раньше его советовали пить для уменьшения боли при обострениях. Молоко, как выяснили медики, увеличивает количество желудочной кислоты, а не нейтрализует ее.

● При язве желудка полезно молочко из грецких орехов. Растолките ядра 4-5 грецких орехов, залейте 1/3 стакана теплой кипяченой воды и настаивайте 30 минут. Жидкость хорошо взболтайте, процедите и добавьте 2 чайн. ложки меда. Принимайте за полчаса до еды по 1 чайн. ложке 5 раз в день в течение 10 дней.

Рецепты народной медицины

КАРТОФЕЛЬ ОТ ФУРУНКУЛЁЗА

Тщательно перемешайте 100 г натертого сырого картофеля, один желток куриного яйца, сок одного лимона, 1 ст. ложку растительного масла и на кончике ножа медный купорос. Нанесите эту смесь на проблемное место, подержите 20 минут, после чего ополосните подкисленной теплой водой.

СЕЛЬДЕРЕЙ СНИМЕТ ЗУБНУЮ БОЛЬ

Измельчите 3 веточки сельдерея с листьями, залейте кипятком так, чтобы он их покрыл, и пару минут кипятите на медленном огне. Затем настаивайте 30 минут, процедите и полощите больной зуб, задерживая отвар во рту, 3-4 раза в день.

ЧЕСНОЧНОЕ МАСЛО ОТ СПАЗМОВ СОСУДОВ

Головку чеснока средних размеров очистите, растолките в кашицу, сложите в стеклянную банку и залейте 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставьте в холодильник на нижнюю полку. Принимайте по 1 чайн. ложке чесночного масла с 1 чайн. ложкой свежевыжатого лимонного сока 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц, затем месяц сделайте перерыв и повторите курс.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ — МАСЛО КОРИАНДРА

Наполните стеклянную банку наполовину семенами кориандра и залейте оливковым маслом, разогретым на водяной бане до 40°С. Масло должно полностью покрыть содержимое. Банку поставьте в темное место на 1 месяц. Принимайте 2 раза в день после еды, смешивая 1-2 капли с 1 ст. ложкой меда и запивая теплой водой. Средство также подходит для снятия усталости и в период послеродовой депрессии.

Пригодится

■ **ЗАМУЧИЛ ФАРИНГИТ?** НАТРИТЕ НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ МОРКОВЬ И СМЕШАЙТЕ 2 ЧАСТИ МОРКОВИ И 1 ЧАСТЬ МЕДА. ДЕРЖИТЕ КОМОЧЕК ЭТОЙ СМЕСИ ВО РТУ 5-7 МИНУТ, РАССАСЫВАЯ ЕГО, ЗАТЕМ ПРОГЛОТИТЕ ИЛИ ВЫПЛЮНЬТЕ. ДЕЛАЙТЕ ТАК РАЗ В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 10 ДНЕЙ.

■ **ПРИ ЗАПОРАХ** ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАЙТЕ ПО 2 АПЕЛЬСИНА ИЛИ ПО 2 СЫРЫХ ЯБЛОКА С КОЖУРОЙ.

На все случаи жизни — *Прикинь на себя*

Кукурузное масло снимет усталость и зуд

КУКУРУЗНОЕ МАСЛО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГИПОФИЗА, НАДПОЧЕЧНИКОВ И ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, СНИМАЕТ УСТАЛОСТЬ И ЗАЩИЩАЕТ КЛЕТКИ ОТ МУТАЦИЙ.

*** При кожном зуде** смешайте кукурузное масло с укропным в соотношении 30:1. Втирайте в зудящие участки кожи 2-3 раза в день.

*** При зуде наружных половых органов** возьмите 1 чайн. ложку кукурузного масла, 1 желток свежего куриного яйца, 1 ст. ложку измельченных в кашицу ядер грецких орехов, предварительно прожаренных. Мажьте наружные половые органы после принятия ванны или душа.

*** При расчесах на коже** залейте 0,5 л кукурузного масла 2 стакана высушенных и растертых почек тополя черного, доведите до кипения и снимите с огня. Остудите и смазывайте больные места на ночь. Мазь храните в холодильнике не более двух дней. Курс лечения — 1 неделя.

*** При сухой коже** разотрите 1 яичный белок и 1 чайн. ложку кукурузного масла, перемешанного с 1 чайн. ложкой меда. Смесь наложите на 20 минут, снимите теплыми ватными тампонами. Накладывайте маску 1-2 раза в неделю.

*** Замучила мигрень?** Принимайте по 1 ст. ложке кукурузного масла ежедневно во время еды 3 раза в день.

*** Шумит в голове?** Утром натощак выпейте 2 ст. ложки кукурузного масла и запейте 1 стаканом теплой минеральной воды. Вначале может немного тошнить, но через несколько дней все пройдет. Курс лечения 1 месяц, надо пройти 3-4 курса в год.

Витамина Е, препятствующего процессам старения, в кукурузном масле в 2 раза больше, чем в подсолнечном и оливковом.

*** При атеросклерозе** выпивайте по 1-2 ст. ложки кукурузного масла 2 раза в день за 30-40 минут до еды.

*** Шелушатся веки?** В течение 1 месяца съедайте по 1 ст. ложке кукурузного масла за завтраком и ужином.

*** Замучила бессонница?** Втирайте в течение 5-7 минут кукурузное масло в затылочную часть головы (в ямку на затылке), а также растирайте им крупные суставы (коленные, локтевые, голеностопные и лучезапястные), ладони и пятки.

*** При боли в ногах** втирайте в них теплое кукурузное масло, оберните влажным горячим полотенцем и полежите с таким компрессом 5-10 минут.

Чем кофе заменить?

*** Обычная вода или зеленый чай.** Эти напитки бодрят ничуть не меньше, но вода и зеленый чай действуют мягко, поэтому организм просыпается постепенно.

*** Яблоки.** Богатый витаминный состав и клетчатка помогают проснуться и избавиться от сонливости.

*** Шоколад.** Даже небольшой кусочек горького шоколада оказывает сильное бодрящее воздействие на организм. Это лакомство не только существенно улучшает мозговое кровообращение, но и вырабатывает эндорфины, а значит, утро будет бодрым и оптимистичным.

При мочекаменной болезни

■ В ТЕЧЕНИЕ 3-4 ДНЕЙ СЪЕДАЙТЕ ОКОЛО 20 ЯДРЫШЕК ИЗ КОСТОЧЕК ЛЮБОЙ СЛИВЫ (КРАСНОЙ, ЖЕЛТОЙ, СИНЕЙ). ЗАТЕМ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ НА 3-4 ДНЯ И СНОВА ПОВТОРИТЕ КУРС. ПРОЙДИТЕ 4-5 КУРСОВ, И МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ УЙДЕТ НАВСЕГДА.

■ ЕШЬТЕ СЛЕГКА ОБЖАРЕННЫЕ ЯДРА ОРЕХА ФУНДУКА — ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ.

■ ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАЙТЕ ПО 3-5 ЯДЕР ГОРЬКОГО МИНДАЛЯ. МИНДАЛЬ ПОЛЕЗЕН ТАКЖЕ ПРИ ЗАДЕРЖКЕ МОЧИ.

Свёкла, морковь, редька и персики от бронхита

С молодости болела бронхитом. А после 60 лет два раза лежала в больнице, задыхалась от кашля. Но вот уже 3 года лечусь при помощи такого рецепта: перемешиваю 1 кг персиков без косточек, столько же меда, 0,5 л кагора, по 1 стакану сока свеклы и моркови в эмалированной кастрюле, ставлю ее в кипящую воду на 10-12 минут. Затем остужаю и принимаю по 1/3 стакана, заедая сливочным маслом. С тех пор обострения бронхита у меня не было несколько лет. И простудой стала реже болеть. Чтобы не болеть, готовлю еще и такую смесь: смешиваю по 1 стакану соков моркови, свеклы, редьки, добавляю 1 стакан водки и столько же меда. Пью лекарство по 1 ст. ложке перед едой до улучшения самочувствия.

И. В. Астраханцева, Новосибирская обл.

Брюссельская капуста

РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА В БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЕ В 3 РАЗА БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ЦВЕТНОЙ, И В 5 РАЗ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЕ.

Повысит свертываемость крови

Брюссельская капуста содержит много кровоостанавливающего витамина К, поэтому способствует заживлению ран. Но не ешьте ее во время приема препаратов, разжижающих кровь. Опасное сочетание препарата и большого количества витамина К может привести к сердечной недостаточности и даже внутренним кровотечениям.

Полезна будущим мамам

Им рекомендуется есть брюссельскую капусту как можно чаще: она уменьшает риск развития врожденных пороков у детей, укрепляет нервную систему, помогает женщине сохранить свежий цвет лица, избавляет от запоров.

Брюссельская капуста богата клетчаткой: всего в 5-6 кочанчиках ее содержится столько же, сколько в двух средних кусках цельнозернового хлеба.

Снимет головную боль

От головной боли, которая вызвана токсическим отравлением (например, выхлопными газами автомобилей), рекомендуется есть вареную брюссельскую капусту и пить воду, в которой она варилась. Овощ богат соединениями серы, поэтому обладает способностью выводить из организма вредные вещества, вызывающие головную боль.

Оказывает противораковое действие

Венские ученые доказали, что ежедневное употребление брюссельской капусты значительно повышает способность организма противостоять онкозаболеваниям. А особый компонент индол-3-карбинол, найденный в капусте, способен уменьшать размер уже имеющейся опухоли на 65%, особенно при раке молочной железы, шейки матки, простаты и прямой кишки.

Сок — всему голова

Для лечения болезней верхних дыхательных путей, астмы и бронхита смешивайте и пейте сок брюссельской капусты с соками из редиса, сельдерея и моркови. Для улучшения работы поджелудочной железы полезна смесь соков из брюссельской капусты, стручковой фасоли, салата и моркови. Используйте его для обработки ран: он обладает ранозаживляющим действием.

Как выбрать и хранить

Верхние листочки капусты должны быть свежими и без темных пятнышек. Выбирайте плотные ярко-зеленые маленькие кочанчики брюссельской капусты, крупные кочешки могут горчить.

Для укрепления иммунитета

● **Смесь соков.** Выжмите сок из 2 яблок, 2 морковок, 1 свеклы и 1 ст. ложки клюквы (можно заменить 1 ст. ложкой сока лимона), добавьте 2-3 чайн. ложки меда и хорошо размешайте. Разделите смесь на 4-5 порций и принимайте в течение дня за 20 минут до еды. Рецепт особенно подходит для маленьких детей.

● **Лавровый лист.** Залейте 13 средних листов 1,5 стакана воды, кипятите 5 минут, настаивайте в термосе 3-4 часа, процедите и принимайте небольшими порциями ежедневно в течение 14 дней. Затем сделайте двухнедельный перерыв и повторите курс.

● **Фруктово-ореховое средство.** Смешайте по 1 стакану грецких орехов, изюма и кураги, измельчите вместе с 1 лимоном. Добавьте 1 стакан меда и перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке (1 чайн. ложка для детей) 2-3 раза в день перед едой. Храните средство в холодильнике.

На приёме у диетолога

СОКИ УСВАИВАЮТСЯ ЛУЧШЕ

Собрала урожай. Морковь, яблоки, помидоры, кабачки девать некуда. Решила, чтоб урожай не пропадал, лечиться соками. Как это делать правильно?

Наталья Карагодина, Мытищи

Овощные и фруктовые соки очень полезны, но пить их надо только свежевыжатыми. Заготавливать впрок бессмысленно. Овощные соки желательно выпить за полчаса до еды или через 1,5-2 часа после. Можно разбавить их водой, но ни в коем случае не добавлять сахар или соль. Пить соки лучше через трубочку или небольшими глотками, смакуя во рту — дело в том, что, смешиваясь со слюной, соки усваиваются лучше.

Что касается количества, то пить нужно столько, сколько потребует организм, принуждать себя вредно. Как правило, достаточно 600 г сока в день. Но начинать надо с половины стакана. Ведь соки — концентрированный продукт, кроме аллергии, могут вызвать обострение некоторых заболеваний.

ПОЛЕЗНЫ ЛИ ГРИБЫ?

Очень люблю грибы. Есть ли в них какие-нибудь витамины?

Олег И., Н. Новгород

Главная ценность грибов — наличие в них веществ, которые благотворно влияют на иммунную систему человека. Также грибы богаты белками и незаменимыми полиненасыщенными жирными кислотами, препятствующими развитию атеросклероза. Большое значение имеет содержание в грибах лецитина, который препятствует отложению холестерина. Кроме того, в грибах много ферментов, способствующих расщеплению жиров. По содержанию витамина В грибы не уступают зерновым, а витамина D в грибах не меньше, чем в сливочном масле. В белых, рыжиках и лисичках есть витамин А. Грибы защищают организм от различных онкологических заболеваний.

ВОДА И ОПУЩЕНИЕ ПОЧЕК

У меня опущение почек. Сколько воды в день мне можно пить? И как правильно соблюдать диету: не есть после 18.00 или за 3-4 часа до сна?

Виктория, Сызрань

Для хорошего обмена веществ можно употреблять 1,5-2 литра воды в сутки. Принимать пищу в вечернее время нужно не позднее 19-20 часов или за 2-3 часа до сна.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

Можно и нельзя

При колитах, сопровождающихся запорами.

НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ

* хлеб и хлебобулочные изделия из муки высшего сорта;
* жареное мясо и рыбу, крепкие бульоны;
* острые соусы и пряности, крепкий чай, кофе, шоколад;
* редис, репу, редьку;
* свиной жир, говяжий жир, бараний жир;
* блюда из макарон, манной крупы, грибов.

МОЖНО ЕСТЬ

* вегетарианские супы, паровые, отварные, запеченные мясные и рыбные блюда;
* каши, запеканки из ячневой, перловой, гречневой крупы, пшена;
* сырую тертую морковь, помидоры, листовой салат; отварную свеклу, кабачки, тыкву, цветную капусту, молодую фасоль, зеленый горошек; сырые фрукты и ягоды: яблоки, размоченный в воде чернослив, курагу, изюм, инжир, фруктовые и овощные соки, компот; сахар, мед, варенье;
* кисломолочные продукты, сливочное и растительное масло;
* зелень петрушки, укроп, сельдерей, лавровый лист, корицу;
* ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, печенье, несдобные пироги с мясом, творогом, яблоками, ягодами, курагой.

На каждый день

Лечебная диета

При колите с запорами

Колит — это воспаление слизистой оболочки толстой кишки. Он сопровождается запорами или поносами, поэтому диетическое питание состоит или из послабляющих продуктов, или наоборот.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: винегрет с растительным маслом, гречневая рассыпчатая каша со сливочным маслом, кофе с молоком.

Второй завтрак: яблоко.

Обед: вегетарианский суп из сборных овощей, гуляш из отварного мяса с тушеной морковью, компот из сухофруктов.

Полдник: размоченный чернослив.

Ужин: заливная рыба, запеканка из тыквы с яблоками, чай.

На ночь: стакан кефира с растительным маслом (3/4 стакана кефира + 1 ст. ложка растительного масла + 1/2 чайн. ложки сахара).

ВТОРНИК

Первый завтрак: отварная свекла с растительным маслом и лимонным соком, творожный пудинг, запеченный со сметаной, чай с молоком.

Второй завтрак: печеное яблоко с сахаром.

Обед: вегетарианский перловый суп со сметаной, голубцы с отварным мясом на растительном масле, молочное желе.

Полдник: сырая тертая морковь со сметаной.

Ужин: рыба в маринаде, крупник из гречневой крупы с творогом и сметаной, чай.

На ночь: стакан кефира с растительным маслом.

СРЕДА

Первый завтрак: овощной салат, белковый паровой омлет, чай.

Второй завтрак: свежие огурцы.

Обед: вегетарианский борщ со сметаной, отварное мясо с тушеной свеклой, компот из сухофруктов.

Полдник: размоченная курага.

Ужин: мясные зразы, тушеная морковь, суфле из тыквы.

На ночь: стакан кефира.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: салат из помидоров с зеленым луком и растительным маслом, пшенная каша с яблоками, чай с молоком.

Второй завтрак: виноград.

Обед: овощной суп с цветной капустой, запеченный мясной рулет, тушеная капуста, яблочный мусс.

Полдник: творог.

Ужин: блинчики с мясом, пудинг из моркови, яблок и чернослива.

На ночь: стакан кефира.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: баклажанная или кабачковая икра, отварная рыба в молочном соусе, отварной картофель, чай с молоком.

Второй завтрак: стакан сливок.

Обед: суп-лапша на курином бульоне, отварная курица с отварной цветной капустой, тертое яблоко со взбитым белком.

Полдник: размоченный чернослив.

Ужин: тушеная в сметане свекла, морковные оладьи на растительном масле, чай с лимоном.

На ночь: стакан простокваши.

СУББОТА

Первый завтрак: отварное мясо в белом соусе, овсяная молочная каша «Геркулес», чай с молоком.

Второй завтрак: салат из тертой моркови с яблоками.

Обед: холодный свекольник, рагу из отварного мяса с овощами и растительным маслом, клюквенный кисель.

Полдник: отварная свекла с растительным маслом.

Ужин: мясные котлеты, запеченные со сметаной, ватрушка с творогом, чай.

На ночь: стакан кефира.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: вымоченная сельдь с растительным маслом, отварной картофель, суфле из моркови с творогом, чай с молоком.

Второй завтрак: дрожжевой напиток, салат из свежей капусты и яблок с растительным маслом.

Обед: зеленые щи, отварное мясо, тушеная тыква, компот.

Полдник: отварная свекла с растительным маслом и лимонным соком.

Ужин: мясные тефтели, запеченные со сметаной, тушеная морковь, шницель из капусты, чай.

На ночь: стакан кефира с растительным маслом.

Ю.В. Полеева, диетолог, врач I категории

Полезный напиток

ИЗ ДРОЖЖЕЙ С ЛИМОНОМ И МЕДОМ. 50 Г ДРОЖЖЕЙ, 30 Г ЧЕРНОГО ХЛЕБА ДЛЯ СУХАРЕЙ, 15 Г МЕДА, ЦЕДРА ЛИМОНА. КИПЯТКОМ ЗАЛЕЙТЕ СУХАРИ, НАСТАИВАЙТЕ 4 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ, ДОБАВЬТЕ 45 Г ДРОЖЖЕЙ, НАГРЕЙТЕ ДО 80°С. ОХЛАДИТЕ, ДОБАВЬТЕ ЦЕДРУ, ОСТАТОК ДРОЖЖЕЙ (5 Г). ПОСТАВЬТЕ ДЛЯ БРОЖЕНИЯ НА 6 ЧАСОВ, ДОБАВЬТЕ МЕД И ОХЛАДИТЕ.

Впрок

Вишнёвый джем с красной смородиной

1 кг вишни, 500 г красной смородины, 1,8 кг сахара, 150 мл воды.

Вишню и смородину промойте, удалите плодоножки (у смородины семена), веточки, косточки и протрите по отдельности. Смородину залейте горячей водой (100-150 г на 1 кг смородины) и уварите до загустения. К протертой вишне добавьте воду, проварите, введите часть сахара, уварите массу до готовности, постоянно помешивая. В проваренную вишню добавьте загустевшую смородину, смешайте с оставшимся сахаром и варите до готовности. Готовый горячий джем разлейте в банки, закатайте крышками, переверните и охладите.

Н. И. Чумакова, Ростовская обл.

Салат «Кубанский» с перцем и помидорами

По 1 кг огурцов, моркови, перца и лука, 2 кг помидоров (ошпарьте кипятком и снимите кожицу), 1/2 стакана сахарного песка, 1,5-2 ст. ложки соли (пробуйте, кто как любит), 1/2 стакана уксуса, 1 стакан подсолнечного масла.

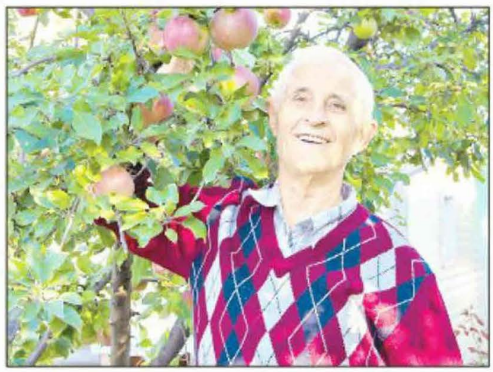
Огурцы, морковь, перец и лук нарежьте произвольно, смешайте и поставьте на маленький огонь, чтобы все нагревалось постепенно. Через 10 минут после закипания добавьте нарезанные помидоры, соль, сахар, уксус и подсолнечное масло, прокипятите еще 10 минут, разложите по банкам и закатайте.

В. Ю. Околетова, Краснодарский край

Капуста по-грузински со свёклой

Очистите и вымойте средний кочан белокочанной капусты. Разрежьте с кочерыжкой на 6 кусков. Сложите в эмалированную кастрюлю вперемешку с ломтиками свеклы, зеленью петрушки и сельдерея, посыпьте солью, красным молотым перцем, залейте винным уксусом и кипятком в пропорции 1:1. Капусту накройте салфеткой, сверху крышкой, поставьте под гнет. Оставьте в теплом месте для брожения. Когда капуста закиснет, перенесите в холодное место. При подаче на стол уберите свеклу, полейте растительным маслом.

Светлана З., Нальчик



С пылу, с жару

Яблочный пирог со сметаной. Для теста: 5 яиц, 200 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 600 г муки, 2 чайн. ложки разрыхлителя, растительное масло. **Для начинки:** 1 кг яблок. **Для заливки:** 2 стакана сметаны (20%-ной), 200 г сахара.

Разотрите мягкое сливочное масло с сахаром, добавьте яйца с просеянной мукой и разрыхлителем. Все хорошенько перемешайте и замесите тесто. Очистите яблоки от кожуры и сердцевины и нарежьте тонкими пластинками. Раскатайте тесто в пласт, выложите его на противень, смазанный растительным маслом, и сделайте бортики. Затем на тесто равномерным слоем выложите нарезанные яблоки. Для заливки взбейте сметану и сахар и равномерно выложите на начинку из яблок. Выпекайте пирог 30 минут при 180°С. Потом выньте пирог из духовки, остудите, выложите на блюдо и подавайте к столу.

Наполним кровь гемоглобином

Шпинат с рисом

На 1 кг шпината — 100 г тертого сыра или творога, 4 яйца, 1 головка репчатого лука, 1 стакан молока, по 1/2 стакана толченых сухарей и риса, 1 ст. ложка растительного масла.

Переберите и промойте шпинат, нарежьте и тушите в масле до мягкости, добавьте толченые сухари, снимите с огня и охладите. Смешайте 3 яйца, тертый сыр или творог, шпинат. Вскипятите в кастрюле 1,5 стакана воды, опустите туда небольшую головку лука, рис, посолите, прикройте крышкой и варите на медленном огне, пока рис не разбухнет. Смажьте маслом противень и выложите на него половину шпината, смешанного с яйцами, сверху разложите ровным слоем рис и прикройте его оставшимся шпинатом. Залейте яйцом, взбитым с молоком, и подрумяньте в духовке.

Рыбный день — четверг

«Чулок» из рыбы

1 большая свежая непотрошеная рыба, 1/2 стакана круглого риса, 1 луковица, 1 морковь, оливковое и подсолнечное масло, соль, перец, петрушка или укроп — по вкусу.

Очистите рыбу от чешуи, отрежьте голову, выпотрошите и хорошо промойте. Затем аккуратно ножом отделите кожу от филе. Там, где расположены плавники, используйте ножницы. Надрезайте кожу и постепенно отделяйте ее от филе (не страшно, если оно немного останется на коже). Хвост должен остаться с кожей. Отделите филе от костей, сварите рис. Нашинкуйте лук и морковь, спассеруйте на подсолнечном масле и смешайте с рисом. Филе пропустите через мясорубку, смешайте с рисовым фаршем, посолите, поперчите, добавьте зелень и перемешайте. Плотно набейте фаршем кожу рыбы, брюшко скрепите зубочистками или сшейте нитками. Переложите рыбу на противень, выстланный бумагой и смазанный оливковым маслом. Приложите к фаршированной рыбе голову и запекайте в заранее разогретой духовке 20-25 минут при 220°С. Готовое блюдо нарежьте на кусочки, предварительно освободив от зубочисток или ниток. Украсьте по вкусу.

Из огурцов

Соус для огуречного салата

Разотрите яичный желток, добавьте к нему растертый с солью чеснок, готовую жидкую горчицу и сметану. Хорошо перемешайте и посолите (по вкусу можно добавить сахар). Огурцы порежьте, залейте соусом, посыпьте зеленью петрушки или укропа.

Быстрые малосольные огурчики

В пару плотных полиэтиленовых пакетов, вставленных один в один, уложите резаную зелень укропа, раздавленный или порезанный ломтиками чеснок, раздавленные половинки душистого и черного перца, огурцы (крупные разрежьте на четвертинки) и соль (представьте, что вы собираетесь посолить огурчики, чтобы съесть их свежими, и посолите так 4 раза). Закройте пакеты и потрясите в течение 5 минут. Оставьте при комнатной температуре примерно на 1 час, периодически встряхивая. Огурцы готовы!

Зеленые бутерброды

На лист зеленого салата положите 2-3 кружка огурца, 2-3 веточки укропа и ломтик сыра сулугуни или четвертинку яйца. Сверните в рулет и закрепите зубочисткой.

Овощной омлет

Очистите 2 огурца, нарежьте кружками и слегка поджарьте в масле. Взбейте 2 яйца, добавьте 2 ст. ложки сливок или молока, мелко нарезанного зеленого лука, соль. Когда огурцы поджарятся, залейте яйцами и доведите до готовности.

ЧТОБЫ В ВИНЕГРЕТЕ ВСЕ ОВОЩИ НЕ СТАЛИ СВЕКОЛЬНОГО ЦВЕТА, НУЖНО НАРЕЗАТЬ СВЕКЛУ КУБИКАМИ. ПЕРЕМЕШАТЬ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ И ТОЛЬКО ПОТОМ ДОБАВЛЯТЬ ОСТАЛЬНЫЕ ОВОЩИ.

Для пользы тела — **Летнее меню**

Морковь на столе

Чтобы организм лучше усваивал витамин А, в большом количестве содержащийся в моркови, ее нужно есть с жирной сметаной, сливками, подсолнечным или оливковым маслом.

ТЕФТЕЛИ

200 г моркови, 300 г фарша, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, 50 г томатной пасты, соль, черный молотый перец.

Морковь натрите на крупной терке. Соедините морковь, фарш и яйцо, тщательно перемешайте, посолите, поперчите, добавьте муку и снова перемешайте. Разогрейте растительное масло на сковороде. Смешайте томатную пасту с 3 ст. ложками воды. Сформируйте тефтели, обжарьте с двух сторон. Залейте разведенной томатной пастой и тушите под крышкой 15 минут.

ОВОЩНОЕ РАГУ

150 г моркови, 200 г цветной капусты, 2 болгарских перца, 3 помидора, 1 кабачок, 4 ст. ложки оливкового масла, базилик, орегано, соль, черный молотый перец.

Морковь очистите, из перцев удалите сердцевину. Цветную капусту отварите в подсоленной воде до мягкости, затем остудите. Все овощи нарежьте кубиками среднего размера. Разогрейте оливковое масло на сковороде. Слегка обжарьте цветную капусту и морковь, добавьте остальные овощи, посолите, заправьте специями. Тушите под крышкой на медленном огне примерно 25-30 минут.

С МЯСОМ И КАРТОФЕЛЕМ В ГОРШОЧКЕ

200 г моркови, 500 г картофеля, 300 г свинины, 100 г гороха, томатная паста, кориандр, мускатный орех, соль.

Морковь и картофель промойте, очистите и нарежьте крупными кубиками. Мясо промойте, обсушите, нарежьте пластинами. На дне горшочка разложите мясо, посыпьте кориандром, мускатным орехом. Сверху положите картофель, морковь и горошек. Залейте томатной пастой, посолите, закройте крышкой и поставьте в предварительно разогретую духовку на 40 минут. Готовое блюдо перемешайте и подавайте к столу.

ИКРА

1 кг моркови, 3 луковицы, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 чайн. ложка сахара, 1 чайн. ложка муки, 2 стакана овощного бульона или воды, соль по вкусу, сливочное масло.

Морковь натрите на крупной терке, уложите в кастрюлю, залейте холодным бульоном или водой и варите 10 минут с момента закипания. Выложите на сито, дайте стечь воде, затем уложите в неглубокую кастрюлю вместе с очень тонко нарезанным кольцами луком, маслом, солью и сахаром. Подержите на маленьком огне 30 минут, время от времени помешивая ложкой, чтоб лук и морковь не пригорели. Прожарьте муку на сливочном масле, добавьте бульон, влейте к морковке и тушите 15 минут.

Обедаем дома

СУП С БАРАНИНОЙ И АЛЫЧОЙ

500-750 г баранины, 50 г курдючного сала, 4 ст. ложки гороха, 1,5 стакана каштанов, стакан алычи, 2 луковицы, 2 пучка лука, 1-2 айвы, 8-10 горошин черного перца, мята, шафран и барбарис, укроп по вкусу, ломтик имбиря.

Горох предварительно замочите на 5-6 часов. Баранину разделите на 4 куска, слегка обжарьте без масла до золотистой корочки, сложите в большой широкий горшок, добавьте мелко нарезанный зеленый лук, перец, имбирь и замоченный горох, залейте крутым кипятком, плотно закройте и поставьте в духовку на 40 минут. Затем положите подготовленные каштаны, алычу (целиком), айву (дольками) и выдержите еще 30 минут, заложив за 3-5 минут до готовности мяту, шафран и барбарис.

САЛАТ «ПЕРЕПЕЛИНОЕ ГНЕЗДО»

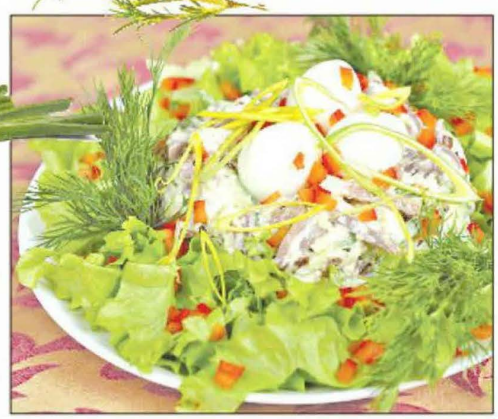
150 г говяжьей печени, 3 перепелиных яйца, половина луковицы, огурец свежий, огурец соленый, листья салата, майонез, соль и перец по вкусу.

Печень отварите в кипящей подсоленной воде. Нарежьте огурцы и печень тонкой соломкой, лук мелко нарубите и все перемешайте. Заправьте майонезом, по вкусу посолите, поперчите. На блюдо выложите листья салата, на него салат, а сверху — отваренные и очищенные перепелиные яйца.

КОТЛЕТЫ В «ОДЁЖКЕ»

700 г куриного фарша, 2-3 кусочка белого хлеба, 2 луковицы, 1 яйцо, 100 мл молока, 1 пучок кинзы, 1 ст. ложка растительного масла, 2 болгарских перца, 150 г сыра, 200 г бекона (ломтики), соль и паприка по вкусу.

Кинзу и лук измельчите. Хлеб залейте молоком на несколько минут, отожмите, смешайте с фаршем, добавьте лук, яйцо, паприку и кинзу. Влейте растительное масло, перемешайте, посолите и поперчите по вкусу. Сформируйте из фарша 12 лепешек. Перец смажьте маслом и поставьте в разогретую духовку на 15 минут. Когда остынет, очистите его. Мякоть нарежьте на 6 полосок, сыр нарежьте на 6 тонких ломтиков. На лепешку из фарша уложите ломтик перца, на перец — ломтик сыра, накройте другой лепешкой и тщательно защипите края. Каждую котлету заверните в 2-3 ломтика бекона. Противень выстелите бумагой для выпекания, разложите котлеты и запекайте 30 минут.



Молодо-зелено

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ И ПОМИДОРОВ

200 г ветчины, 2 стручка сладкого перца, 3 помидора, 2/3 стакана рассыпчатого отварного риса, 4 ст. ложки зеленого горошка, 2 яйца, 4 ст. ложки майонеза, зеленый лук, зеленый салат, соль и перец по вкусу.

Ветчину, перец и салат нарежьте соломкой, помидоры — тонкими ломтиками, сваренные вкрутую яйца и зеленый лук мелко нашинкуйте. Все продукты смешайте, добавьте отварной рис, горошек, заправьте майонезом, посолите и поперчите. Украсьте листиками салата, посыпьте зеленью.

ЗАПЕКАНКА СО ЩАВЕЛЕМ

500 г свежего щавеля, 1 стакан риса, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сухарей, 5 яиц, пучок петрушки, соль по вкусу.

Хорошенько промойте щавель и петрушку, нарежьте крупно и припускайте в кипятке на среднем огне пару минут. Затем откиньте на дуршлаг и мелко порежьте. Рис отварите почти до готовности в молоке, охладите и смешайте с массой из зелени. Добавьте сухари. Яичные желтки отделите от белков, немного взбейте и тоже добавьте в массу. Все хорошо перемешайте, посолите по вкусу. Белки взбейте в пену, добавьте в пюре, слегка перемешайте. Форму для запекания смажьте маслом, слегка посыпьте сухарями, выложите в нее пюре и запекайте в духовке до готовности. На стол подавайте в горячем виде.

САЛАТ «ГРИБНАЯ ПОЛЯНА»

2 пучка зеленого лука, 3 красных яблока, 2 крупные моркови, 6-7 ст. ложек майонеза, 100 г тертого сыра, 3 вареных яйца, помидоры, зелень петрушки, укроп и соль.

Лук мелко нарежьте и залейте холодной водой. Яблоки очистите, нарежьте соломкой и опустите в подкисленную воду, чтобы не потемнели. Лук отожмите, посолите, смешайте с яблоками и натертой на крупной терке морковью. Заправьте майонезом и посыпьте сыром. Поставьте на салат яйца, укрепив на них шляпки из половинок помидоров. Украсьте салат зеленью.

В доме малыш

МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

500 г моркови, 0,75 л молока, сахар по вкусу, щепотка ванилина, 3 ст. ложки крахмала.

Морковь натрите на терке и тушите в небольшом количестве воды до готовности. Добавьте сахар, ванилин, разведенный в холодном молоке крахмал. Проварите, перед подачей посыпьте сахаром.

РИС С ЯБЛОКАМИ

2 чашки риса, 4 чашки молока, 500 г яблок, 100 г сахара, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Молоко вскипятите, посолите, добавьте сахар, рис, отварите. Нарежьте яблоко дольками, потушите в небольшом количестве воды с добавлением половины сливочного масла. Перемешайте яблоки с отваренным рисом и полейте оставшимся маслом.

Рекомендуем — *Ну очень вкусно!*

Посытнее из мяса

В ФАРШ ДОБАВЛЯЙТЕ ТОЛЬКО ЖЕЛТОК, ТОГДА СОК НЕ БУДЕТ ВЫДЕЛЯТЬСЯ ПРИ ЖАРКЕ И КОТЛЕТЫ ПОЛУЧАТСЯ СОЧНЫМИ.

Свинина в соли

1 кг свиной корейки, 1 чайн. ложка соли, 3 ст. ложки растительного масла, 3 кг морской соли, черный молотый перец по вкусу, розмарин, шалфей.

Нагрейте духовку до 200°С. Мясо натрите солью и перцем. Нагрейте на сковороде растительное масло и обжарьте в нем мясо на сильном огне. Соль смешайте с 200 мл холодной воды, треть выложите на противень, на нее — половину зелени, затем положите мясо, посыпьте его оставшейся зеленью. Покройте мясо оставшейся соляной массой, хорошо ее прижмите и запекайте 50 минут. Затем выньте мясо из духовки и оставьте на 10 минут. Затем разломите соляную корочку и нарежьте мясо тонкими ломтиками.

Чтобы жесткое мясо легче перемолоть в мясорубке, смочите спираль в ней растительным маслом.

Азу по-татарски

600 г говядины, 50 г сливочного масла, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки томатной пасты, 4 картофелины, 4 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 стакан воды или бульона, лавровый лист, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Говядину нарежьте брусочками шириной 2 см и длиной 4 см, лук — кубиками. В казане или сковороде с толстым дном растопите масло и обжарьте на нем мясо. Выложите лук и жарьте дальше. Добавьте томатную пасту, измельченный чеснок, перемешайте и тушите 25-30 минут. Картофель и огурцы нарежьте, обжарьте, выложите в казан, посолите, поперчите и добавьте лавровый лист. Влейте воду или бульон, посолите, поперчите, закройте крышкой, доведите до готовности и посыпьте измельченной зеленью.

Котлеты запеченные

0,5 кг любого филе, 1 луковица, 1 яйцо, 3 зубчика чеснока, 150 мл 10%-ных сливок, 2-3 ст. ложки майонеза, 30 г сливочного масла, 100 г твердого сыра, соль и перец по вкусу.

Отбейте и мелко нарежьте филе. Лук измельчите, соедините с мясом, вбейте яйцо, поперчите, посолите и хорошо перемешайте. Из полученной массы сформируйте шарики, выложите на смазанный сливочным маслом противень и поставьте в духовку запекаться на 15-20 минут. Смешайте измельченный чеснок, натертый сыр, майонез и сливки. Достаньте противень и шарики полейте сверху соусом. Запекайте еще 20 минут до образования румяной корочки.

Пригодится

- ЧТОБЫ СЫР НЕ ВЫСЫХАЛ С ОТРЕЗАННОЙ СТОРОНЫ, НАМАЖЬТЕ ЕЕ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ.
- ОБЕРНИТЕ НОЖКУ БАНАНОВ ПИЩЕВОЙ ПЛЕНКОЙ, И ОНИ ПРОДЕРЖАТСЯ НА 3-5 ДНЕЙ ДОЛЬШЕ. И ЕЩЕ ХРАНИТЕ ИХ ПОДАЛЬШЕ ОТ ДРУГИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.
- ЧТОБЫ ИЗ ЖИДКОЙ СМЕТАНЫ СДЕЛАТЬ ГУСТУЮ, ДОСТАТОЧНО КАПНУТЬ НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ ЛИМОННОГО СОКА.

Как выбрать огурчики для засолки

Достаточно взглянуть на цвет пупырышек. Если на огурцах есть черные точки, их можно смело консервировать — зимой они будут вкусными и хрустящими. А если огурцы покрыты белыми шипами, то они пригодны только для салатов, а в засолке будут мягкими и хлипкими.

Персиковый пирог с кремом

200 г размягченного сливочного масла, 1,5 стакана сахара, 2 пакетика ванилина, 4 яйца, 200 г муки, 4 ст. ложки крахмала, 1 пакетик разрыхлителя, щепотка соли, 800 г персиков или нектаринов, 3 белка, 3 стакана сметаны.

Нагрейте духовку до 200°С. Муку просейте с разрыхлителем и крахмалом, добавьте 1/2 стакана сахара, ванилин, соль, подмешайте яйца, сливочное масло и хорошо взбейте. Выложите массу на выстланный бумагой для выпекания противень и выпекайте 20 минут. Персики нарежьте, белки взбейте в пену с 1/4 стакана сахара. В отдельной посуде взбейте сметану с оставшимся сахаром, подмешайте взбитые белки. Выньте пирог из духовки, выложите на него персики, сметанно-белковую массу и выпекайте еще 20 минут.

Мы с сыном живём на жалкое детское пособие, даже на молоке приходится экономить, а муж ходит по барам

Мне 23 года. С будущим мужем познакомилась, когда мне было 15 лет. У нас была любовь с первого взгляда и, как думала, на всю жизнь. Через пять лет после знакомства поженились. Очень хотели ребенка, но я не могла забеременеть. А когда это случилось, нашему счастью не было предела. Беременность протекала очень тяжело, но я родила здоровенького сыночка. Муж был на седьмом небе от счастья. Жили мы у родителей мужа в двухкомнатной квартире. Было тесно, но весело. Свекровь не придиралась ко мне, научила готовить и вести хозяйство.

Все началось, когда мы стали жить отдельно. Свекровь не хотела отпускать от себя сына и внука, но муж настоял на переезде. И тут его словно подменили. Сразу после работы ехал к маме, сидел у нее часами, пока я кружилась дома одна. У ребенка лезли зубки, поднималась высокая температура, он плакал день и ночь, а мне нужно было еще постирать, приготовить, сбегать в магазин. Я понимала, что муж любит свою мать и скучает, поэтому не упрекала его, хотя мне было очень тяжело без поддержки и помощи. Муж приходил домой поздно, сытый и довольный. А мне было обидно: стольких трудов стоило приготовить обед, а муж не ел, так как был сыт. Однажды я позвонила свекрови и вежливо попросила ее не кормить сына, ведь у него есть жена. Ей это очень не понравилось, и она стала настраивать сына против меня. Убеждала, чтобы он не сидел дома и не держался за мою юбку, а ездил с друзьями на рыбалку, ходил с ними отдыхать. Мол, я женщина и сама должна справляться с хозяйством и ребенком, а он — зарабатывать деньги. И вот благодаря таким «урокам» свекрови я мужа почти не видела дома. Решила поговорить с ним. Разговор привел к тому, что теперь муж стал врать, что задерживается на работе. Родители, друзья, охота, машина — и только потом я.

Так продолжалось еще полгода, и мои нервы сдали. Я забрала ребенка и уехала жить к сестре. Максим не пытался нас вернуть, его устраивала свобода. Через неделю позвонила свекровь и сказала, что хочет забрать у меня ребенка и воспитывать его сама. А когда услышала отказ, наговорила кучу гадостей, сказала, что ребенок для меня — лишь повод не работать, что я еще приползу к ней и буду умолять забрать сына. Через общих знакомых я узнаю, что муж живет припеваючи: поступил в институт, как хотела его мама, купил новую машину, ездит отдыхать за границу, ходит с друзьями по барам. А мы с сыном живем на жалкое детское пособие, даже на молоке приходится экономить и варить кашу на воде. На работу не могу устроиться даже уборщицей. Муж развод не дает, забрал все документы. Он иногда забирает сына на пару часов, а я в душе радуюсь, что сэкономлю на питании. Боюсь, что сейчас бьюсь для сына как рыба об лед, а когда он вырастет, поймет, что отец с деньгами может сделать для него больше, чем я. И будет тянуться к нему, а я отойду на второй план...

Инга, Вологодская обл.

Опасно для жизни!

Молодой муж в постели

Человек, тяготеющий к более молодому телу, энергетический вампир, высасывающий из своей половинки жизненную энергию.

Сейчас модно, чтобы супруга была старше на десяток-другой годков. Немецкие ученые проделали колоссальную работу, изучив жизнь двух миллионов супружеских пар, и огорошили таким фактом: оказалось, что разница в возрасте с мужем для женщины опасна. Чем она больше, тем меньше у женщины шансов на долголетие. Причем опасна разница и в ту, и в другую сторону. Как это объяснить, ученые пока не знают. Предполагают, что молодых партнеров по жизни выбирают мужчины и женщины, обладающие более крепким запасом здоровья. Но возможно, человек, тяготеющий к более молодому телу, просто энергетический вампир, высасывающий из своей половинки жизненную энергию. Кстати, мужчина в роли молодого супруга тоже может на свое долгожительство не рассчитывать.

Это интересно

* Если муж старше на 7-17 лет, жизнь женщины сокращается в среднем на 10%.
* Если муж моложе на 7-10 лет, риск преждевременной смерти увеличивается на 20%.
* Обладательница еще более молодого спутника (при разнице в 11-15 лет) рискует сократить свою жизнь на 30%.
* Для мужчины, желающего прожить подольше, лучший возраст супруги — ровесница или на несколько лет младше.
* Для женщины, желающей прожить подольше, лишь один вариант — муж-ровесник.

Ёшкин кот!

МУЖ МНЕ: «ДА?» И ТУТ Я ЕМУ В ОТВЕТ: «БАЛДА»

Обращаюсь к мужу по фамилии, когда вижу, что не сделал то, что я ему поручала. По имени — когда спокойна и хочу что-то поручить. «Котик» — когда нужно выпросить деньги на новенький костюмчик. «Радость моя» — очень редко, с сарказмом, всем видом показывая, что «радости» сейчас придется туго. «Мой красавчик» — игриво, кокетливо, чтобы завелся и бегал за мной по комнате, как молодой макак в брачный период. По имени-отчеству — когда хочется посмотреть, как будет величаво выгибаться его грудь, распрямляться плечи, и услышать надменное: «Да?» И тут я ему в ответ: «Балда».

Светлана, Смоленск

ТАК ТЕБЕ И НАДО, ПАРАЗИТ ПРОКЛЯТЫЙ

У меня свекровь часто получает на мобильный телефон лживые сообщения типа «Попал в аварию, срочно нужны деньги». Так она не ленится на эти сообщения отвечать! Тут приходит ей новая SMS-ка с незнакомого номера: «Мама, срочно положи деньги на этот телефонный номер, потом объясню, я в милиции, меня сажают в тюрьму». Свекровь этому мошеннику отвечает: «Так тебе и надо, паразит проклятый, в тюрьме тебе самое место, да пусть тебя хоть на 10 лет посадят!»

Ирина, Липецк

ПРОМАХНУЛСЯ — ЭКРАН ТРЕСНУЛ

Мой муж если плюхнется на диван перед телевизором, то его уже ничем не поднимешь с места. Хорошо, когда пульт в пределах досягаемости, в противном случае он врубал телевизор с помощью близко расположенных к нему предметов. Целился и кидал, пытаясь попасть в заветную кнопочку, то тапком, то книжкой, то фруктами. Однажды промахнулся — экран треснул. Теперь купил новый навороченный телевизор и пульт с собой всегда носит, даже спит с ним.

П. Д., Челябинск

Сложная ситуация *Советы психолога*

Не тупик, повод подумать

РАЗВОД, НЕ ХВАТАЕТ ДЕНЕГ, ПОТЕРЯЛИ РАБОТУ... ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В СЛОЖНУЮ СИТУАЦИЮ?

Не спешите... Кризис в жизни сродни выживанию в катастрофе. В первую очередь нужно отойти от эпицентра на безопасное расстояние. Что бы у вас ни случилось, дайте себе передышку на день-два или на неделю, но не больше. Отстранитесь от ситуации и займитесь текущими делами. Подумайте об этом завтра или послезавтра.

Не бойтесь перемен. Есть другая крайность. Попав в тяжелое положение, вместо того чтобы прожить его, человек пытается спрятать голову в песок, как страус, или внушить себе, что все нормально. То есть делает вид, что катастрофы не было. Эти усилия по замалчиванию проблемы (например, назревшего развода) переводят ситуацию из острой в хроническую. Вместо того чтобы переболеть с высокой температурой, вы загоняете болезнь вглубь, и она мучает вас месяцами. Если чувствуете, что терпеть больше невозможно, то действуйте, не бойтесь перемен. Действия приносят облегчение. Не зацикливайтесь на этой проблеме, подчиняя ей свою жизнь.

Позаботьтесь о себе. В сложной ситуации тяжелые мысли не оставляют ни днем ни ночью. Но проблема усугубляется, когда к бессонным ночам добавляются сложности со здоровьем. Не доводите себя до этого. Высыпайтесь. Если не можете заснуть, подберите отвары трав или успокаивающие препараты. Вам нужна ясная голова. Вспомните, что утро вечера мудренее. В стрессовой ситуации очень важно регулярно питаться. Незачем ослаблять организм отказом от еды. Займитесь делом, не жалейте себя.

Напишите себе письмо. Опишите все, даже самые нелепые страхи. Что хорошее несет в себе ситуация, какой идеальный выход вы видите из нее? Что можете сделать сейчас (запишите даже самые мелкие дела)? Что мешает решить проблему? Такая систематизация полезна по многим причинам. Во-первых, выплеснув эмоции, вы почувствуете облегчение. Во-вторых, это позволит сделать реальные шаги. В-третьих, к записям можно всегда вернуться, чтобы проанализировать ситуацию.

Примите ситуацию. Чувствуете себя неудачником? Думаете, что ситуацию изменить невозможно? Это неверно. Просто осознайте, что невозможно защититься. Это как с погодой, где всегда есть элемент случайности. Вы можете взять зонт, но он не защитит вас от сильного дождя при ураганном ветре. И вашей вины в этом нет. И еще нужно понять: мир не терпит пустоты. Через какое-то время даже на выжженной земле начинает расти трава. Вместо того, что вы потеряли, в вашу жизнь придут новые возможности. Так что ваша задача не зацикливаться на «выжженной земле», а выбрать нужный вариант из тех, что предлагает мир.

В. С. Андреев, психолог

Мир не терпит пустоты. Через какое-то время даже на выжженной земле начинает расти трава.

ЛАПША из писем читателей

Сначала Лера влюбилась в меня. А когда она похолодела, я оказался влюбленным.

Никита, Омск

***

Прихожу домой, а там опять бывший муж. Говорит, что должно ему кучу денег за потраченное на меня время, здоровье, нервы. И все, что с горя выпил после развода, тоже я обязана оплатить.

Юлия К., Иркутская обл.

***

Коля попросил меня 10 минут подождать на улице, а сам пригласил на медленный танец охранника клуба. Как вы думаете, выходить за него замуж или не надо?

Елена, Тверская обл.

***

Муж избил. Что мне делать? Только не говорите, что надо расстаться! Я его люблю!

Ирина, Саратов

Цифры и факты

* Борода состоит из 7-15 тысяч волосков, а растет она со скоростью 14 см в год.
* Чтобы покончить жизнь самоубийством с помощью кофе, нужно выпить 100 чашек подряд.
* По понедельникам случается на 25% больше травм спины и на 33% больше сердечных приступов.
* 288 км/час — такова скорость, с которой мозг передает сигналы различным органам.

Дед отсудил у семьи квартиру и зажил барином

Наш дед ушел от бабушки, когда ему было 67 лет, переехал к 40-летней соседке по даче и заявил, что у него начинается новая жизнь. Отсудил у семьи одну из квартир и половину дачного участка, поставил там ульи и зажил барином. В 69 лет родил нам тетю, слабенькую, с кучей болезней, однако деда это не смущало. Но однажды у деда случился инсульт. Молодая жена не хотела возиться со старой развалиной, дочка ей тоже оказалась не нужна. Она баба бойкая и вскоре нашла себе нового мужчину. Живет теперь с ним и на все наши упреки отвечает, что не хотела ребенка от этого старпера. Так что парализованного деда и его пятилетнюю дочку теперь мы нянчим. Не отдавать же их — старого и малого — в органы опеки. И тихо ненавидим деда.

Андрей и Елена, Самара

АЛЕКСЕЙ ЛЕОНОВ:

«Русские люди любят пить чай из самовара»

У КОСМОНАВТОВ ЕСТЬ ПРИМЕТА: ЕСЛИ ПО ДОРОГЕ НА РАБОТУ ВСТРЕТИШЬ ЖЕНЩИНУ — ДЕНЬ ПОЙДЕТ НАСМАРКУ.

Ни один нынешний космонавт не выдержит нагрузок, к которым приучали нас

Несмотря на риск, сопутствующий первооткрывателям, почти все советские космонавты из первого отряда ушли на покой не по состоянию здоровья, а по возрасту. А все потому, что их заставляли проходить тяжелейшие тренировки, подготавливая к всевозможным неожиданностям и создавая высочайший запас прочности. Ныне программа подготовки упрощена, а современные космонавты тех нагрузок просто не выдержали бы.

— Перед полетом, во время которого я должен был выйти в открытый космос, я прекрасно понимал, на что иду. Накануне на орбите взорвался испытательный корабль. Кроме того, у космонавтов есть примета: если по дороге на работу встретишь женщину — день пойдет насмарку. И вот в день старта, 18 марта 1965 года, на космодроме мы с Павлом Беляевым встречаем даму. Откуда она здесь? Выяснилось, что это директор киностудии «Центрнаучфильм», однако ситуацию это не спасало. Мы с Павлом поплевали через левое плечо, но приготовились к тому, что в полете будет несладко. И точно — за сутки на корабле случилось семь аварий.

> «ВЫХОД В КОСМОС СТАЛ САМЫМ ТЯЖЕЛЫМ ИСПЫТАНИЕМ В ПОЛЕТЕ: ПУЛЬС БЫЛ ПРОСТО БЕШЕНЫМ, ПОТ КАТИЛСЯ ГРАДОМ, ТЕМПЕРАТУРА ПОДСКОЧИЛА...»

Свободный полет человека над планетой могли наблюдать миллионы телезрителей. Однако никто из них не знал, что случилось потом.

— В первую минуту у меня дух захватило: яркое солнце, черное небо, тишина необыкновенная! Но вот пора возвращаться, а я не могу: из-за гигантской разницы в давлении внутри и снаружи скафандр увеличился в размерах, пальцы раздулись так, что я не мог ни держать камеру, ни ухватиться за поручни, чтобы войти в корабль. Тогда, не спрашивая разрешения Земли, я сам снизил давление в скафандре и протиснулся в шлюз. Выход в космос стал самым тяжелым испытанием в полете: пульс был просто бешеным, пот катился градом, температура подскочила...

В том полете от экипажа и в самом деле кто-то отводил смерть. Когда пришло время возвращаться на Землю, отказала автоматическая система посадки, и космонавтам пришлось самим выбирать место для приземления и сажать спускаемый аппарат вручную. А ведь до них никто этого не делал.

— Мы приземлились в тайге, отстрелили выходной люк — и оказались по плечи в рыхлом снегу. Передали свои позывные в эфир — тишина. Началась вьюга. Мы вернулись в остывший корабль, чувствуем, что потихоньку замерзаем: снаружи-то градусов 25 мороза. Сняли громоздкие неудобные скафандры, чтобы вылить из них воду — пот при приземлении лил с нас ручьями, — затем сняли белье, выжали его и надели снова, но теплее от этого не стало. Тогда распороли оболочку скафандров, вынули и обернули вокруг тела теплоизоляционный материал, еще и стропами обмотались, чтобы удержать тепло. Выглядели, конечно, премиленько. Но в таком виде можно было хотя бы двигаться и собирать сухостой для костра.

Обнаружили нас только через трое суток, в то время как советские газеты бодро рапортовали, что экипаж корабля уже давно отдыхает на даче обкома партии...

Участники программы «Союз» — «Аполлон»: Слейтон, Стаффорд, Брэнд, Леонов, Кубасов

Брежнев пригрозил отправить меня на гауптвахту

— Леонид Ильич, пока его не разрушила болезнь, был удивительным человеком, чутким, контактным. Меня невероятно тронуло, когда на орбите услышал в наушниках его голос: «Алексей, возвращайся скорей на Землю».

После завершения космических программ я иногда сопровождал коллег на церемонию награждения в Кремль. Главе государства, человеку немолодому, в течение всего мероприятия приходилось стоять, в то время как бравые герои-космонавты сидели. Я предложил ребятам изменить традицию. И вот входит Брежнев — мы стоим. Просит всех сесть — мы стоим как вкопанные. Устав упрашивать, он поворачивается ко мне и сурово говорит: «Ну, Леонов, берегись, я тебя на гауптвахту отправлю!..»

Но обошлось: к космонавтам в Кремле питали особое расположение, закрывая глаза на некоторые их шалости. Например, я всегда старался чем-нибудь порадовать коллег: передать на орбиту малосольные огурчики собственного производства или бутылку коньяка. Спрятав ее в буханке хлеба. А в полете по программе «Союз» — «Аполлон» предложил американцам тюбики с наклейками «Столичная», «Пшеничная», «Старка»...

Как пить на орбите, в невесомости, была разработана специальная техника: если взять горлышко бутылки в зубы и сделать один кивок головой, то в рот попадает ровно тридцать граммов. В полете с американцами я решил всех развеселить и выложил на стол непрозрачные тубы для питья, но с водочными наклейками. Возникла неловкая пауза: все события на борту отслеживались с Земли, и за употребление спиртного никто бы по голове не погладил. Однако искушение взяло верх, и американцы открыли тубы. А когда выяснили, что там обыкновенный борщ, то началось такое!..

Вообще-то я хотел поступать в Академию художеств

— Я рисовал постоянно — мелками, углем, на обрывках бумаги, собирая репродукции картин великих мастеров и сохраняя собственные творения. Первыми ценителями моих работ стали дворовые мальчишки, доверив наносить контуры будущих татуировок. Кто хотел наколоть орла, герб или батальную сцену, обращался ко мне — эти рисунки мне особенно удавались. Но в глубине души я относился к татуировке очень брезгливо, на своем теле никаких художеств делать не позволил. Только зачем-то точку на запястье поставил.

Алексей Леонов первым из космонавтов вышел в открытый космос.

Моего отца посадили в 1937-м как врага народа по доносу председателя колхоза. Отец был зоотехником и вывел жеребца, которым очень гордился, специально для климата Сибири. А председатель пустил коня под нож — чтобы угостить приехавшего к нему брата кониной. Отец, узнав об этом, схватил топор и побежал разбираться. До кровопролития не дошло, однако инцидент, порочащий репутацию председателя, произошел на глазах односельчан. Возмездие не заставило себя долго ждать. Отца оправдали в 39-м, но в те два года матери и нам, восьмерым ребятам, пришлось несладко.

> КОГДА ПРИШЛО ВРЕМЯ ВОЗВРАЩАТЬСЯ НА ЗЕМЛЮ, ОТКАЗАЛА АВТОМАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ПОСАДКИ, И КОСМОНАВТАМ ПРИШЛОСЬ САМИМ ВЫБИРАТЬ МЕСТО ДЛЯ ПРИЗЕМЛЕНИЯ И САЖАТЬ СПУСКАЕМЫЙ АППАРАТ ВРУЧНУЮ.

По окончании школы я попытался поступить в Рижскую академию художеств. Меня не приняли, хотя картины понравились: мне не на что было снять угол, а общежитие предоставлялось только старшекурсникам. Поэтому я отправился в Кременчугское летное училище и впоследствии стал летчиком-истребителем.

Космонавты — серьезные люди. И очень доверчивые

Поэтому часто попадают в ситуации, которые впоследствии не могут вспоминать без смеха.

Это произошло во время подготовки к международному эксперименту «Союз» — «Аполлон». Шли тренировки на макете советского корабля, где стоял стыковочный модуль американского аппарата. К нему, как и к орбитальному отсеку «Союза», подводились трубы от кондиционера для обеспечения гигиенических условий во время тренировки. Трубы эти, хотя и были изготовлены из титана, напоминали обычные самоварные.

— Однажды американские коллеги спросили меня: «Что это за трубы подведены к орбитальному отсеку?» Я совершенно серьезно им ответил: «Знаете, русские люди любят пить чай из самовара. Так они для того, чтобы пар выходил». — «А зачем вы к нам в стыковочный модуль их провели?» — не унимались астронавты. Тогда я решил разыграть их до конца: «А мы думаем и вас чаем угостить».

Нас стали благодарить, поминая добрым словом русское радушие. Когда же выяснилось, что это была шутка, долго смеялись.

Женился я почти случайно и «скоропостижно»

— Как-то после празднования своего двадцатипятилетия я шел, чуть навеселе, с друзьями по улице и натолкнулся на девушку Свету с большими грустными глазами. На следующий день, уже в красивой летной форме, я разыскал ее. Она пригласила войти в дом, и в гостиной я остолбенел: на столе лежал прекрасный альбом с репродукциями картин из Эрмитажа, о котором я мечтал всю жизнь. И мгновенно подумал: «Женюсь! Этот экземпляр я не упущу!» Имея в виду книгу, конечно. У Светы времени на размышления не было — через три дня я должен был отправляться в Германию на практику.

Много лет спустя дочки, Вика и Ксюша, спросили жену, почему ее свадебное платье большими стежками сшито. А на свадьбе никто и не заметил, что невеста была в смётанном на скорую руку наряде...

Из-под снега торчали целых пятьдесят рублей...

Много лет назад, когда моя бабушка была еще жива, накануне Пасхи ей пришло известие о болезни тети, одинокой женщины, живущей в другом городе. Бабушка очень хотела хоть чем-то ей помочь, но на пенсию особо не разгуляешься. А в долг взять не у кого. И бабушка пошла в церковь, подала записку «О здравии», поставила свечки перед иконами, помолилась об исцелении болящей. Думала, что, если бы у нее была возможность помочь еще чем-нибудь, помогла бы. Из церкви бабушка пошла через парк. Под весенним солнцем таял снег. Бабушка заметила, что на сапоге расстегнулась молния. Присела на скамейку, чтобы застегнуть, и вдруг увидела в подтаявшем сугробе денежную купюру. Каковы же были ее изумление и радость, когда из снега она достала целые 50 рублей (по тем временам большая сумма)! Находка пошла на благие цели: билет на поезд, чтобы доехать до города, где жила заболевшая родственница, и лекарства для нее. На всю жизнь я запомнила бабушкины слова: «Каждому дается по вере его! Поделись добром, и оно обязательно к тебе вернется!»

Ирина, Хабаровский край

В кошельке не осталось ни гроша, а тут на тебе!

Выйдя на пенсию, мы с мужем решили перебраться из коммунальной квартиры в однокомнатную. Кто хоть недолго жил в коммуналке, тот нас поймет: не каждый выдержит. Продали недостроенную дачу, комнату в коммуналке, добавили небольшие накопления и купили квартиру в хрущевской пятиэтажке. Но в кошельке у нас не осталось ни гроша. Помню, я расплачивалась с грузчиком и попросила его скостить мне 10 рублей... А потом начались чудеса. Новая соседка принесла кабачки, лук и морковь со своего огорода, хотя я с ней была еще не знакома. Разбирая документы, среди бумаг я нашла еще 50 рублей. То-то было радости! Вышла на балкон осмотреться и случайно бросила взгляд вниз: на полу лежали 250 рублей. С этой астрономической суммой я пошла в магазин за продуктами и по пути нашла кошелек, в нем обнаружила около 500 рублей. Никогда в своей жизни мы с мужем ничего не находили, не выигрывали в лотерею, никто нам не помогал ни единой копейкой — и тут на тебе! Прямо как из рога изобилия! На эти деньги мы прожили до следующей пенсии. Думаем, что это была Божья помощь. Спасибо, Господи, за все и прости нас!

М. Адамовская, Москва

ЧТОБЫ В ДОМ ПРИШЛА УДАЧА, ХРАНИТЕ В НЕМ КАК ТАЛИСМАН МОНЕТКИ ДРУГИХ ГОСУДАРСТВ, НО ТОЛЬКО СЕРЕБРИСТОГО ЦВЕТА.

НАУЧИТЕ ЧЕЛОВЕКА РЫБАЧИТЬ, И ОН БУДЕТ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ СИДЕТЬ В ЛОДКЕ И ПИТЬ ПИВО.

Ёшкин кот!

* В Одессе на железнодорожном вокзале один из попрошаек решил нестандартно подойти к своему ремеслу. Вскоре прохожие, спешившие к поездам, стали останавливаться перед картонной коробкой, рядом с которой стояли лишь старые ботинки и картонка с надписью: «Помогите невидимке, жертве эксперимента». Люди, смеясь, охотно бросали мелочь в эту коробку.

* В Швеции супругов-пенсионеров настолько измучил шум из дома по соседству, что они решили: лучшая защита — это нападение. Вместо того, чтобы пожаловаться на соседей, 71-летняя женщина и ее 81-летний супруг каждую ночь направляли на соседний дом аудиоколонки и на полную громкость включали музыку британской рок-группы «Айрон Мэйден». «Пусть теперь они пьют снотворные, мы их пили каждую ночь», — объяснили пожилые супруги полиции. Теперь им грозит суд за причинение беспокойства соседям.

Чтобы вас не сглазили...

* Носите около сердца обыкновенное зеркало. При встрече с людьми, которые с вами недоброжелательны, мысленно скажите: «Соль да печенка, да болячка с очей».

* Во время поездки в транспорте не надо смотреть по сторонам и задерживать взгляд на лицах людей. Многие пассажиры едут домой уставшие, злые, и их настроение может передаться и вам.

* Если предстоит ответственная встреча, положите под левую пятку медную монету, а под правую — серебряную. В течение всего дня не скрещивайте ноги, и у вас все получится, как вы задумали.

* Перед тем как надеть головной убор, поднесите его к губам и тихо произнесите заговор: «Голову охраняй, от злобы защищай. Для того и в други взята. Аминь!»

Уроки жизни

«Никогда не говори о событии, намечающемся в твоей жизни, пока оно не случилось»

НОННА ГРИШАЕВА, артистка, телеведущая:

— У меня есть очень нехорошая черта — я страшно обидчивая. Пытаюсь бороться с этим, потому что копить в себе обиду — вредно для здоровья. Последние годы усиленно стараюсь простить и отпустить прошлые огорчения. А когда сейчас обижают — стараюсь сглаживать острые углы. Короче, работаю над собой. И еще один урок моя мама до сих пор повторяет: «Никогда не говори о событии, намечающемся в твоей жизни, пока оно не случилось». Много раз я забывала об этом предупреждении и потом убеждалась, что мама права. Сейчас поумнела и чаще помалкиваю.

Фото поможет

Как уберечь от неприятностей близкого человека, если он живет далеко от вас.

Часто бывает, что наши близкие очень нуждаются в поддержке, но живут далеко. Помочь им можно на расстоянии с помощью фотографии. Но учтите: на снимке должен быть изображен только человек, на которого вы нашептываете. Отрезать от общего фото его изображение нельзя.

* Если близкий человек находится далеко от дома (в командировке, в дороге, дальней поездке), нужно время от времени пристально смотреть на его фотографию, держа ее перед собой в левой руке, и шептать до 10 раз: «Господи, сохрани, огради раба (имя) от порчи, сглаза, нелада. Аминь». После каждого прочтения этой молитвы правой рукой крестить фотографию.

* Чтобы помочь в выздоровлении, фотографию надо поставить возле любого цветущего растения, только несрезанного. Лучший вариант — цветущая герань. Не мигая смотрите на фото и быстро шепчите: «Господь, дозволь исцелиться (имя больного) от мук физических, мук душевных. Аминь». Читайте молитву 7 раз.

ПЛОХИХ ПРИМЕТ НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ, А ХОРОШИМИ НЕ НУЖНО ПРЕНЕБРЕГАТЬ, ВЕДЬ ТО, ВО ЧТО ЧЕЛОВЕК ВЕРИТ СИЛЬНЕЕ ВСЕГО, ИМЕЕТ БОЛЬШЕ УСПЕХА СБЫТЬСЯ.

Если чёрный кот дорогу перейдёт...

Голубоглазые люди наводят порчу, зато черная кошка — это к удаче. Нельзя смотреться в зеркало в темной комнате — это может иметь страшные последствия... Приметы и суеверия в разных странах мира выглядят порой весьма забавно...

* В Китае многие поверья связаны с метлой. Считается, что в каждом помеле обитает дух, поэтому пользоваться этим предметом следует осторожно. Подметать дом можно, а вот чистить алтари или домашние статуи богов — нельзя. А уж ударить кого-то веником — это и вовсе равносильно многолетнему проклятию. Особенно скверно, если метла коснется головы.

* У украинцев над дверью перед входом в хату привязывали связку маковых коробочек, мол, пока нечисть все маковые зернышки пересчитает, другим не займется, а там и петухи запоют. Семена рассыпали на могилах тех, кого считали колдуном, а освященный мак подсыпали под порог. Также семенами мака обсеивали людей и скотину.

* Самый обычный чеснок всегда был главным защитником жилья и семьи от порчи. Для привлечения богатства и успеха шелуху не выбрасывали, а сжигали. Чеснок обязательно развешивали в хлеву. Считалось, что если взять чеснок в дорогу, то он убережет от искушений, дом защитит от ведьм, а людей от порчи. Эти же задачи выполнял и укроп, пучок которого часто подвешивали над дверью, над колыбелью.

* В Греции принято у дверей своего дома высаживать огромный, устрашающего вида кактус. Он якобы охраняет домочадцев от всяческих бед и напастей. Греки не выносят в доме перевернутой вверх подошвой обуви: чтобы не накликать беду. Чихающий грек убежден, что в данный момент о нем кто-то плохо говорит.

* Очень много суеверий связано с черной кошкой. Пресловутая встреча с черным котом в России сулит беду и требует немедленных профилактических мер в виде плевка через плечо. Англичане же, напротив, дарят открытки с изображением черных кошек, желая друг другу удачи. На Украине, завидев на пути черную кошку, нужно взяться за среднюю пуговицу, а на Кавказе поворачивают головной убор назад. Ну а у французов это вообще считается к удаче.

* Ни один китаец не станет подстригать ногти после 12 часов ночи — чтобы не привлечь визитеров с того света.

* Англичане каждый первый день месяца начинают фразой «белые кролики», что приносит им счастье и удачу на будущий месяц.

* Итальянцы, когда чихает кошка, считают, что это к счастью.

■ В УКРАИТЕ СЕМЕНА МАКА РАССЫПАЛИ НА МОГИЛАХ ТЕХ, КОГО СЧИТАЛИ КОЛДУНОМ, А ОСВЯЩЕННЫЙ МАК ПОДСЫПАЛИ ПОД ПОРОГ.

■ ЕСЛИ НАД ДВЕРЬЮ ПЕРЕД ВХОДОМ В ХАТУ ПРИВЯЗАТЬ СВЯЗКУ МАКОВЫХ КОРОБОЧЕК, НЕЧИСТЬ НЕ СМОЖЕТ ПЕРЕСТУПИТЬ ПОРОГ, ПОКА ВСЕ МАКОВЫЕ ЗЕРНЫШКИ НЕ ПЕРЕСЧИТАЕТ, А ТАМ И ПЕТУХИ ЗАПОЮТ.

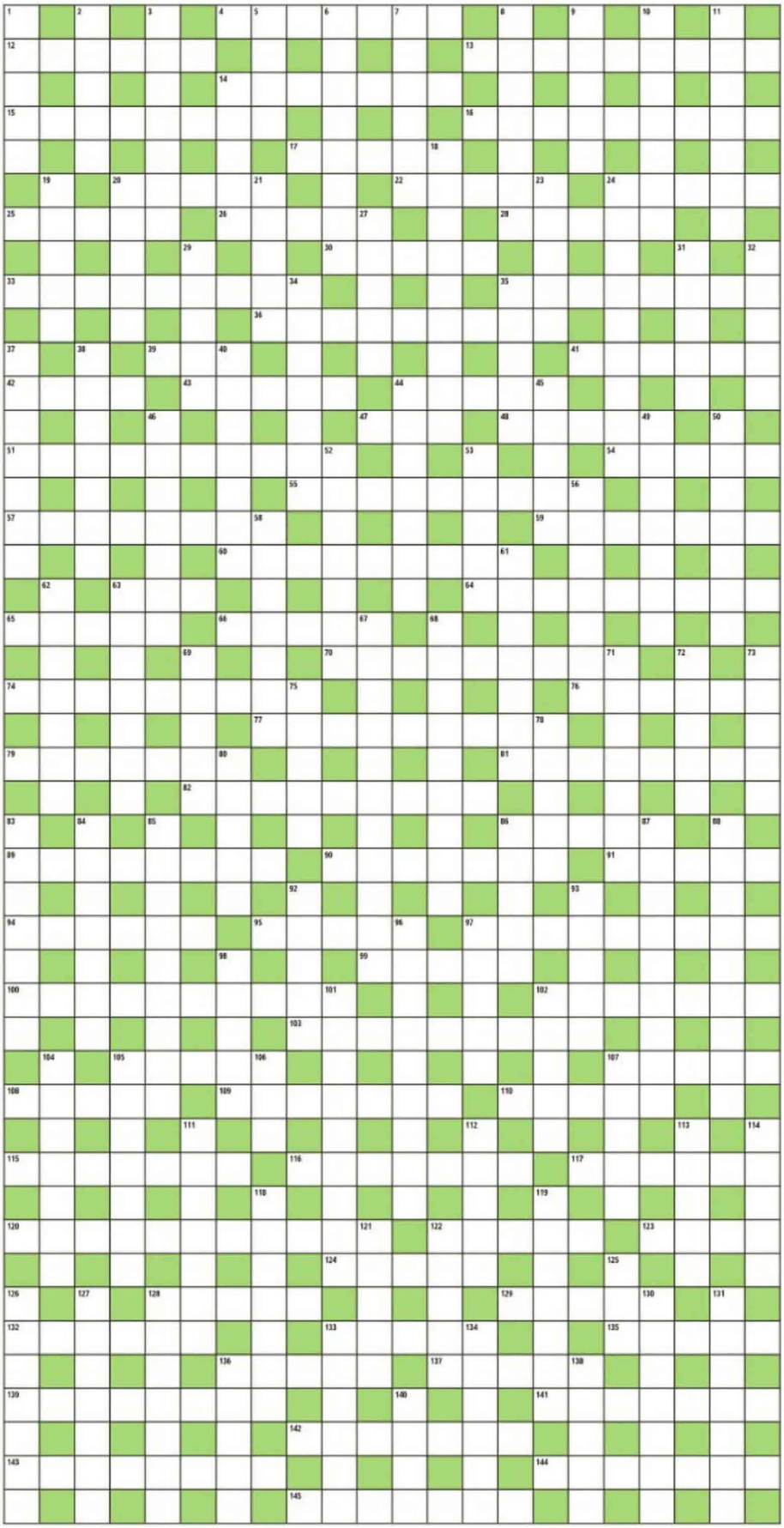
Кошмарики

ГОРИЛЛА ДУСЯ СПАСЛА МАЛЫША

В зоопарке Уфы трехлетний мальчик залез на ограду, отделявшую вольер с гориллами от зрителей, и свалился с нее прямо к обезьянам. Высота ограждения была около 5 м, ребенок сильно ударился головой и потерял сознание. Ребенка спасла горилла по клике Дуся. Она осторожно подняла мальчика на руки и, покачивая, донесла до входа в вольер, где его и подхватили подоспевшие спасатели.

ХРАБРЫЙ ДЖИМ ИСКУСАЛ ЗМЕЮ

В Самарской области две маленькие сестрички вышли поиграть во двор дачи. И тут на них набросилась ядовитая змея. На помощь детям пришла соседская полуторагодовалая немецкая овчарка по кличке Джим. Она встала между детьми и змеей и начала кусать рептилию за хвост. Змея, оборонялась, укусила собаку в лапу. После курса лечения у ветеринара храбрый Джим чувствует себя хорошо.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ. 4. Маэстро со смычком. 12.Клоунесса из «АБВГДейки». 13.Саржа внутри пальто. 14.Дирижер и его команда. 15.«Реставрация» лица. 16.Мальчиш, не выдавший военной тайны. 17.Искрящееся великолепие. 20.Царь с ослиными ушами. 22.Шум на параде. 24.Купеческая мера длины. 25.«И.О.» моста. 26.Проводы судна со стапелей. 28.Любимая трава нутрий. 30.Цена кубометра воды в платежке. 33.Изготовитель вычурных флаконов. 35.Случайная оговорка. 36.Дама с резвым язычком. 39.Букашка на обед божьей коровке. 41.Перетягивание каната на Масленицу. 42.Предок Берии в НКВД. 43.Бартер шила на мыло. 44.Теннис в замкнутом пространстве. 47.«Удав» к вечернему туалету. 48.Перчаточная «овчина». 51.Попутчик, втянутый в разговор. 54.Сорт крупных сладких яблок. 55.GPS-устройство в помощь водителю. 57.«Сырой вариант» романа. 59.Классическая форма НЛО. 60.Подземная галерея с кабелями. 63. Ястреб с простудным именем. 64.Ларчик для папирос. 65.Эрмитажный шедевр Рембрандта. 66. Побор, взимаемый с выигрыша. 70.Устаревший коммерсант. 74.До шали немного недотянул. 76. Герой Троянской войны. 77.Дружеское заседание ближе к ночи. 79.Утяжеленный кавалерист. 81.Волшебная вещь для героя онлайн-игры. 82.Шура из команды Остапа. 86.Архитектурный анфас. 89.Лучший сорт угля. 90.Одна его капля губит лошадь. 91.Река, отражающая Биг-Бен. 94.Столичный япончик. 95.Флешка для входа в Интернет. 97.Тип военного корабля. 99.«Заряд» курительной трубки. 100.Шпионская рация. 102. Бьющие часы на Спасской башне. 103.Цветок, полный семечек. 105.Ведущая актриса труппы. 107.Жертва певчей сирены. 108.Безумный воздушный хоровод. 109.И Калахари, и Наска, и Сахара. 110.Монета в кармане Аладдина. 115.Десятая часть тонны. 116.Неожиданная напасть на старуху. 117.Денежный талисман в кадке. 120. Пастух рабов на плантации. 122.Дзюдоист как спортсмен. 123.«Такси» до 15 этажа. 124.Артист на потеху почтеннейшей публике. 128.Зеленые «косы» моркови. 129.Поль, прославивший Таити. 132.Ползучий окунь Индокитая. 133.Бабушка Стаса Пьехи. 135.Место гибели Юлия Цезаря. 136.Атлантический конгер как рыба. 137.Архитектура в стиле Осипа Бове. 139.Предпраздничная суета. 141.Беззаботная радость балагура. 142.Трудовой лидер. 143.Государство-спутник. 144.Мелкий пакостник. 145.Состояние покоя в физике.

ПО ВЕРТИКАЛИ. 1.Волосатик в драных джинсах. 2.Стритрейсер по стилю вождения. 3.Отдых с риском для жизни. 5.Береста по сути. 6.Видит все в розовом цвете. 7.На сцене в чужой шкуре. 8.«Взлетка» в общаге. 9.Цена сотрудника. 10. Путь к креслу топ-менеджера. 11.Морская анемона. 14.Камуфляж зверя. 18.Степень значимости акции. 19.Симка от сотового оператора. 20.Плацдарм для сережки. 21.Мафиозный осьминог. 23.Волокита в суде по старинке. 24.Цирковая гимнастка. 27.Мелехов у М. Шолохова. 29.Питательное питье для скота. 31.Пастух при стаде баранов. 32.Приобретенная смуглость. 34.Жирная основа кремов и мазей. 35.Рост поголовья зайцев. 37.Итальянский кутюрье. 38.Комиссионка с цацками. 40.Мелкий доносчик. 44.Мясная начинка хот-дога. 45.Разновидность репчатого лука. 46.Ресторан, где ловили Фокса. 49.Жертва сытости. 50.Диссертация Сенеки. 52.Похититель плюшек у фрекен Бок. 53.Танец жеребячьего темпа. 56.Спуск на каноэ по горной реке. 58.Зурита в «Человеке-амфибии». 61.Изюминка лица С. Кроуфорд. 62.Он крестится слева направо. 63.Воин Страны восходящего солнца. 67.Высший комсостав. 68.Теоретик власти. 69.Складень уголка страницы. 71.Тип, читающий чужие мысли. 72. Крайнее удивление. 73.«Перевод» денег на покупки. 75.Тенор в птичьей клетке. 78.Фанни, удостоенная «Сезара». 80.Водка, известная болгарам. 83.Тюфяк, у которого руки-крюки. 84.Искусен на проделки. 85.Лунный «численник» садовода. 86.Костлявый плод пальмы. 87.Театральный художник. 88.Мел как горная порода. 92.Коралл при жизни. 93.Защитная оболочка механизма. 96.Винная столица Крыма. 97.Заготовка для бинтов. 98.«Порча» на 9-й странице паспорта. 101. Писарь в офисе купца. 102.Артист, которого заготворят. 104.Кварц в коллекции геолога. 105. Резкое возражение посла. 106.Гуниб в Дагестане. 107.Прототип здания. 111.Нектарное растение. 112.Тайник, оставленный партизанами. 113. Пункт триады Гегеля. 114.Едок на свадебной вечеринке. 118.Переживание за судьбу Родины. 119.Жульничество продавщицы пива. 121.Багаж, взятый в дорогу. 122.Золотой Рог во Владивостоке. 125.Угодья волков. 126.Рулевой машины боевой. 127.Рангом ниже оратории. 128.Единица покупки черного золота. 130.Мокрая нимфа. 131. Нужен для костей и зубов. 133.Блещет глубиной познаний. 134.Бесцветный газ в нашатыре. 136. Начитанный мальчуган. 138.Денежкино «лицо». 140.«Агент» из насекомоядных.

Составила Елена Короткова

Душа поёт! Заткните уши!

Сон добрался
и до свахи,
Третий час сопит
смешно.
Не жужжит в руке
у пряхи,
Замерев...

Шла на шпильках
гордо Рая:
Тук-тук-тук да
тук-тук-тук.
Но решетка дождевая
Оторвала ей...

Дергать
за косы
девчонок
Я не стану —
не ребенок.
Ия Львовна!
Из-за вас
Перешел
я в этот...

И рыбы ей,
и мяса,
И «Вискаса»
немножко.
Едой такого
класса
Довольна
наша...

«Тенор мил и ласков,
Песня — чудо, Анка!
Популярен Басков
И его...»

Нашей приме каждый
рад!
Есть поклонников
отряд.
Любят ей в гримерке
фанты
Расшнуровывать...

«Теперь за рулем,
чтоб в пути не заснуть,
Могу я позволить себе
по чуть-чуть.
Как здорово!
Правда ведь, Павка?
Вот это к закону...»

Мусор я понес из дома.
Дело, в общем-то,
знакомо.
Подхожу, и вдруг
из бака
Громко тявкнула...

Льется речь весьма
обильно,
Даже если не знаток.
Так бывает,
если сильно
Бьет по пальцу...

Ива всюду разрослась,
Как в гараж теперь
попасть?
Дал совет простой
напарник:
Надо вырубить...

«Я пружинист и прыгуч!
Достаю почти
до туч!» —
И в полете каратист
Сбил ногой кленовый...

То «равняйсь» орет,
то «смирно»,
Не идет ему мундир.
Мы помалкиваем
мирно,
Чтоб не злился...

В выходной
у Валентина
Для печали
нет причины.
На вино летит Валек,
Как на лампу...

Дог в болото
как-то раз
Забежал
у сына.
Мигом по уши
увяз —
Как-никак...

Вокалист
из сказки
древней
Не хотел
сидеть
в деревне,
Подкатил
к лисе под
бок.
Ам! И съеден...

Мы с сестрой пололи
гряды
С лебедою до упада.
«Ох, Татьяна, ты права,
Очень вредная...»

В стране
золотой не ис-
сякнет запас,
Как звезды,
как сок
баобаба!
Для этого есть
в казначействе
у нас
Бесценная
курочка...

Цены вверх ползут
с ухмылкой.
Рассудили так мы
с милкой:
Это просто ловкий ход,
Чтобы больше был...

Папа радует порой
Вечерами нас
с сестрой.
Говорит сегодня:
«Тэкс!
Вот вам, дети,
сладкий...»

Чай и вечером,
и днем
Люб прорабу
Юре.
Не
«Индийский»
со слоном,
А «Принцес-
са...»

«Игра
на хитрость,
вот в чем соль.
Давай еще раз,
крестник,
Вот в этой
клетке ставим
ноль,
А рядом
в клетке...»

Подмигну-ка
я жене,
Вдруг да бонус
будет мне.
Удалась моя
задумка:
Вот и борщ,
и водки...

Как
с коррупцией
бороться,
Чтоб самим
не напороться?
Приняла закон
угрюмо
Государствен-
ная...

Нам подъезд покрасят
скоро
И, возможно,
часть забора:
Мой сосед напротив,
Влад,
В депутаты...

Пиво без
водки,
известно,
Пить не совсем
интересно.
Это, скажу
вам, ребята,
Времени
лишняя...

Подскочила с криком
«ой!»,
Сев на пуфик, Клавка.
У нее супруг портной,
А виной...

В сквере движутся
дела,
Я — инициатор.
Для деревьев
есть пила,
Для кустов...

Рад безмерно
Михаил:
Меня в споре
победил.
Нет, ну разве
это спорт:
Ложкой есть
на скорость...

Давно уж почитаем
Свой бог у мусульман.
Мы Библию читаем,
А в Азии...

Не выходит у Егора
Теорема Пифагора.
Разозлился мальчик:
«Хватит!
Надоел мне этот...»

Папе плакался Кирилл:
«Я аквариум разбил!
На полу везде вода!» —
«Не кручинься...»

Ничего,
что кресло
хлипко,
Доктор щупл
и неказист.
Белозубую
улыбку
Обеспечит
вам...

Зря квашню
моя жена
Ставила
на место:
Опрокинулась
она,
Вывалилось...

Голова теперь
у Гришки —
Синяки одни
да шишки!
Разве парень виноват,
Что посыпал с неба...

Как до солнца
я дорвался,
Тут же и перестарался!
Отпусков сезон итожа,
Я грущу: облезла...

Я отгул на среду взял,
А сказали: прогулял!
Перед шефом мне
неловко,
Явно фактов...

Коммунизм настал!
Приятно.
Ездят все в метро
бесплатно,
В ус не дуя, что когда-то
За проезд взималась...

Для того чтоб
стенгазеты
Рисовать,
давать
советы,
Проводить
факультатив —
В классе
создан был...

Режет, как
на тренировке,
Гладь
Владимир
всем назло.
Не сломалось
бы у Вовки
Перед
финишем...

Как на крыльях
я летаю,
Ожидаю
и мечтаю:
Приезжает
завтра с юга
Загорелая...

Выйду в отпуск летом
этим
И поеду в гости к детям.
А чтоб был совсем
уж смак —
Натяну в саду...

Вот и сессия настала.
Нервов много, знаний
мало.
Оттого студентка Нина
И трепещет как...

«Может, болен, может,
нет,
Но стряслось
с бараном что-то:
Третий день уже,
Альфред,
Он не смотрит на...»

ЛАПША
из писем читателей

Купила очередную пару обуви, теперь я сороконожка. Сообщила о своем открытии маме. Она добавила: «Ты еще и сорокожопка, судя по количеству джинсов, и сорокотушка — по количеству кофточек и курточек».

А. В. Меленко, Иркутская обл.

***

Сижу за компьютером. Муж берет расческу, подходит и начинает меня расчесывать. Я так мечтательно спрашиваю: «Ты меня любишь, наверное?» — «Нет. Я просто непричесанных не люблю».

Ольга, Архангельск

***

Питаюсь по Монтиньяку, бегаю по утрам, хожу в сауну и спортзал и всем советую: возьмите меня замуж!

А. В. Соломина, Магнитогорск

***

Избавилась от целлюлита полосками для эпиляции, посаженными на клей БФ-6. Заклеила ими весь целлюлит!

З.О. Ренская, Саратов

Василёк синеглазый

● **При жирной, пористой коже.** 1 ст. ложку цветков василька залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Затем смешайте настой с 1 ст. ложкой одеколона или водки. Используйте полученный лосьон для протираний, компрессов и приготовления льда.

● **Для любого типа кожи.** 1 ст. ложку цветков василька залейте 3 ст. ложками воды, кипятите 2 минуты на медленном огне, слегка охладите, добавьте 10 капель сока лимона, а для вязкости — немного толокна или ржаной муки. Маску нанесите на лицо на 15-20 минут, смойте водой комнатной температуры.

● **При покрасневших веках и уставших глазах.** 1 ст. ложку цветков василька залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и используйте для примочек. Тампоны, смоченные в теплом настое, накладывайте на глаза и держите 15-20 минут.

Из-за африканских косичек чуть не лишилась волос

Море... Мы с подругой на Кипре. Отдых сногсшибательный. И вот как-то идем мимо парикмахерской и видим, что предлагается плетение африканских косичек. Захотелось узнать, как это будет выглядеть. Оказалось, что за 300 долларов можно получить копну роскошных кос на волосах любой длины. И я решилась: была не была! Выбрала максимально длинные косички. «Похожу пару месяцев с косами, а заодно под ними отрастут и мои собственные волосы», — думала я.

Местная мастерица возводила на моей голове эту прическу девять часов. Но получилось здорово: голову украшала целая грива, кожа на лбу натянулась, и брови взлетели вверх. Однако уже на следующий день я начала кое-что понимать. Голова раскалывалась и отчаянно чесалась — косы стали слишком большой нагрузкой для волосяных луковиц. В результате волосы начали просто ломаться и торчать «прутиками». Когда они намокали, голове становилось просто невыносимо тяжело. Спать тоже было некомфортно. К тому же я постоянно «наступала» на них локтями. Но все-таки проходила с африканскими косичками три месяца. Когда их сняли, открылась ужасная картина. Мои родные волосы были «убиты». Но самое страшное — появились залысины. Они до сих пор так и не заросли, поэтому уже много лет ношу стрижку.

Анжела, Красноярск

Если поцарапался каблук...

Закрасить белые пятна на черных каблуках поможет самый обычный черный лак для ногтей. Всего пара взмахов кисточкой, несколько минут на высыхание — и потертостей как не бывало. Кстати, черным лаком можно закрасить и носы у лаковых туфель. Ну а лак сейчас продается самых разнообразных расцветок, поэтому этот совет пригодится для обуви любого цвета.

С. Л. Круглова, Ставропольский край

Актуально

С бахчи на лицо

Арбуз отлично устраняет сальный блеск на лице, сужает поры и очищает кожу. Сок дыни хорошо увлажняет, маски из тыквы питают, а главное, подходят для всех типов кожи.

ДЫНЯ

* **Для сухой кожи:** нанесите тонким слоем на лицо тщательно измельченную мякоть дыни, через 15-20 минут снимите, лицо просушите и смажьте питательным кремом. Также сухую кожу лица полезно протирать ватным тампоном, смоченным соком дыни.

* **При прыщах** распарьте кожу лица и протрите ее дынным соком. Через неделю таких процедур прыщи исчезнут, а цвет лица улучшится.

* **Для нормальной кожи** лица: мякоть дыни смешайте с 1 чайн. ложкой меда и 1 ст. ложкой сметаны. Хорошо перемешайте и нанесите на 15-20 минут на лицо, а затем смойте прохладной водой. Через некоторое время нанесите на лицо питательный крем.

* **Шелушащуюся кожу** увлажнит такая маска: 2 ст. ложки сока смешайте с 1/2 чайн. ложки соли, 1 ст. ложкой теплой манной каши и 1 желтком. Добавьте еще 2 чайн. ложки растительного масла и 1 чайн. ложку меда. Все хорошо перемешайте, наложите на лицо на 25 минут и смойте теплой водой.

Сам себе косметолог

* **Чтобы осветлить веснушки и пигментные пятна,** варите в воде 5 минут мякоть дыни, хорошо разомните и отожмите. Массу еще теплой нанесите на кожу, через 15 минут смойте водой комнатной температуры.

АРБУЗ

* **При дряблой, морщинистой коже** смешайте 2 ст. ложки арбузного сока с 1 ст. ложкой пшеничной или овсяной муки. Нанесите кашицу на лицо и на шею на 15 минут.

* **Для нормальной кожи:** в растертый яичный желток добавьте по 1 чайн. ложке сока арбуза, любого растительного масла и сметаны. Для густоты можно добавить ячменную муку или растертый хлеб. Маску нанесите на кожу лица на 15-20 минут, затем смойте слабым настоем чая. В неделю делайте 2-3 маски, курс — 12-15 процедур.

* **При жирной коже** 2 чайн. ложки свежего творога смешайте с 2 чайн. ложками арбузного сока, добавьте 1/4 чайн. ложки соли, размешайте и нанесите на кожу. Через 15 минут смойте маску подсоленной кипяченой водой.

ДЕВУШКА СКАЗАЛА, ЧТО ОНА ТОЛСТАЯ — ДЕВУШКА ПОШУТИЛА. ТЫ СКАЗАЛ ДЕВУШКЕ, ЧТО ОНА ТОЛСТАЯ — ЦАРСТВО ТЕБЕ НЕБЕСНОЕ!

Пригодится

● **Для укрепления и улучшения роста ресниц** используйте бальзам с алоэ. Смешайте в равных частях репейное и касторовое масло, добавьте масляный раствор витамина Е и сок молодого алоэ. Наносите на ночь полученный бальзам на ресницы как тушь в течение месяца.

● **При трещинках и цыпках на руках** смешайте среднее яблоко, натертое на мелкой терке, 1/2 стакана пива и 2 ст. ложки растопленного сливочного масла. Наложите смесь на руки и накройте марлевой салфеткой. Через 20 минут смойте теплой водой. Процедуру повторяйте каждый день в течение недели.

● **Потрескались пятки?** Смешайте яичный желток с 1 чайн. ложкой лимонного сока и 1 ст. ложкой картофельного крахмала. Нанесите на распаренные пятки и держите, пока не подсохнет. Смойте маску теплой водой, смажьте пятки питательным кремом и наденьте носки.

Вы хотите, чтобы уровень сахара в крови оставался в норме? Тогда принимайте Олиджим!

Сегодня все больше людей озабочены проблемой поддержания нормального уровня сахара в крови. Неудивительно, если учесть, что в мире от последствий высокого уровня сахара страдают почти 350 млн. человек, и каждый год по этой причине умирает до 4 млн. людей[1]. Учитывая эту статистику, поддерживать нормальный уровень сахара в крови стало не просто важным, а жизненно необходимым.

Если Вы хотите, чтобы сахар в крови всегда оставался в норме, помогите своему организму с помощью диет и специальных растительных добавок, таких, как Олиджим. Регулярный прием Олиджима поддерживает в норме уровень сахара за счет двух растительных компонентов — инулина и джимнемы:

- В кислой среде желудка **инулин** преобразуется во фруктозу — естественный сахарозаменитель, который дает энергию мышцам и тканям, не влияя на уровень сахара в крови.
- **Листья джимнемы** благодаря джимнемовым кислотам замедляют процессы всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма; кроме того джимнемовые кислоты поддерживают работу поджелудочной железы и здоровую выработку инсулина.

4 таблетки «Олиджима» в день[2] — и уровень сахара в крови останется в норме, а у Вас будет меньше поводов для беспокойства за свое здоровье и здоровье Ваших близких.

Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru**. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медика» (495) 755-93-98; справочная «Самсон-Фарма» (495) 994-48-88; а также по телефонам аптечных сетей: «А5» 8-800-200-63-03, «Ригла» (495) 730-2-730, «Старый Лекарь» (495) 380-08-38, «Гепсал» (495) 995-03-03, «АСНА» (495) 22-33-4-03; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Аптеки Невис» (812) 703-45-30; аптечная сеть «Радуга» (812) 450-04-50; аптеки «Озерки» (812) 603-00-00, аптечная сеть «Родник здоровья» (812) 301-09-29; **Владивосток** 404-404, 220-222, 251-69-11; **Волгоград** 383-398, 422-335; **Ижевск** 512-239, 524-479; **Иркутск** 201-208, 291-658; **Казань** 299-91-21, 295-90-03; **Кемерово** 537-466, 720-263; **Кострома** 351-041; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Находка** 65-70-88, **Нефтекамск** 5-25-87; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Нижний Новгород** 428-73-11, 271-73-99; **Новосибирск** 287-85-22, 279-70-80, 321-47-57, 354-76-61; **Самара** 952-82-11; **Ставрополь** 770-322, 570-544, 390-106; **Тольятти** 423-927, 761-745, 763-624; **Томск** 471-792, 550-131, 441-734, 512-533; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Уссурийск** 26-19-84, **Уфа** 223-21-60, 292-56-92, 284-11-56; **Чебоксары** 571-703, 570-403, 340-405; **Челябинск** 778-54-56, 741-03-03, 256-23-53, 775-29-78; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] «Диабет. Информационный бюллетень ВОЗ за сентябрь 2012» (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ru/index.html). [2] Рекомендуется регулярный прием «Олиджима» по схеме 25\5 (25 дней приема с 5-дневным перерывом). Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» № МГ RU.001.П1026 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (неспецифического действия). СоГР № RU.77.99.11.003.Е.009130.04.11. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

Детки балдеют

Глухая бабуся

Еду как-то раз с племянником в автобусе. Ему три года, ребенок о-очень общительный. Сидим около окошка, на остановке заходит бабуся. Племяш встает и предлагает место. Бабушка села и говорит:

— Какой хороший мальчик, а как тебя зовут?

— Золик (Жорик, еще плохо выговаривает свое имя).

— Как? Как? — не поняла бабуська.

— Золик!

— Как? Еще раз...

Тут Жорик выдал:

— Ты се, гухая?! Гиогий Попиданосиц я!!!

Просто любит...

Я устроилась на новую работу накануне 8 Марта. А у них принято на праздники женщинам букеты дарить. Вот и мне прислали цветы прямо домой. Я, конечно, понятия не имела, что у них так заведено. Карточка из-за того, что шел дождь, была запакована в полиэтиленовый пакет.

Муж — а он у меня ну очень ревнивый — спрашивает:

— От кого это?

— Без понятия! — отвечаю.

Всем семейством топаем на кухню, распаковываем карточку: я дрожащими руками, муж — с горящими глазами.

Пятилетний сын Ванька, наблюдавший всю эту картину, решил поддержать отца:

— Папа, ну ты чего? А вдруг маму кто-то просто любит?

Подбодрил, называется...

Алина К., Самара

Жадина

Ездил недавно на радиорынок. Ищу что нужно, и тут слышу детский плач с требованием купить вертолетик. Папаша с сыном лет шести модели рассматривают. А продавец несколько вертолетов в небо запустил и пультом управляет. На это «авиашоу» еще мужики подошли посмотреть. А малыш все клянчит и ревет — какой нехороший папа: не хочет купить ему модельку. Мужики говорят папашке, мол, не жалей денег, купи сыну игрушку. Папаша отвечает:

— Да купил я ему еще на прошлой неделе.

Мальчишка:

— Ага, купил мне, а сам играешься и мне не даешь!

Анатолий В., Коломна

В любом доме у женщины всегда есть своя отдельная комната, где она делает что хочет: хочет — борщ варит, хочет — посуду моет...

Ну, погоди!

Иду на таран!

В нашем доме поселился недавно очень неприятный тип. Хамит постоянно, машину свою ставит где хочет и вообще ведет себя, будто он пуп земли. И вот как-то раз во дворе его «Мерседес» поцарапал дверь «Оки» нашего соседа-ветерана Петра Николаевича. Из «Оки» выскочил Николаич, ругается. Из «мерса» неспешно вылазит этот тип и бьет по лицу деда:

— Моя фамилия Гельцер! Мой отец судья! — заносчиво выкрикивает он.

Николаич сел, разогнался и протаранил «мерс» со словами:

— Я в войну танки таранил, а тут всякие немцы меня бить будут!

Младший Гельцер с матюками вновь вывалился из машины, размахивая битой...

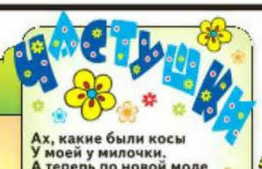
От дворовой лавочки отделились три молодых парня, молча подошли к разбушевавшемуся мажору и вырубили его коротким ударом в челюсть.

— Вы кто, сынки? — поинтересовался дедок.

— Партизаны, отец... Партизаны...

Елена В., Челябинск

Частушки



**Ах, какие были косы
У моей у милочки.
А теперь по новой моде
Хвостик на затылочке!**

**Мы с подружкой записались
В радиолюбители.
Через год у нас родились
Громкоговорители.**

**Обложили все налогом —
И корову, и быка.
Говорят, еще обложат
Колорадского жука.**

**Две старушки на печи
Ждут омоложения:
Одной восемьдесят три,
Другая — без движения.**

Надежда Конюхова

**Мне миленок изменил,
А я и не опешила —
В переулке догнала,
По ушам навешала!**

Надежда Кучумова

**Полюбила я врача
И призналась сгоряча.
Он сказал: «Иди домой
И нервишки успокой».**

**Пошла курица в аптеку
И сказала: «Кукареку!
Дайте мыло и духи,
Чтоб любили петухи!»**

Пьесы

О любви

ПЬЕСА ПО-ИСПАНСКИ

Действующие лица: он, она и бык.

Она: Ты перестал обращать на меня внимание! Бык стал для тебя важнее, чем я!

Бык укоризненно смотрит.

Он: Дорогая, ты преувеличиваешь!

Она: Ты стал называть меня именем своего быка!

Бык удивленно смотрит.

Он: Извини. Этого больше никогда не повторится.

Она: Может, этот бык заменит меня в постели?

Бык испуганно смотрит.

Он: Что ты говоришь?! Я тебя люблю!

Она: Честно?

Он: Честно.

Он и она целуются.

Занавес.

ПЬЕСА ПО-РУССКИ

Действующие лица: муж, жена и сосед.

Муж возвращается из командировки и застает жену с соседом.

Жена: Ты что так рано?

Муж бьет соседа.

Сосед: Мы любим друг друга!

Жена: Давай разведемся.

Муж: А ты подумай о детях!

Жена: Да у нас детей нет!

Муж: Да пошли вы все!

Жена: За эти слова можно по морде получить!

Все дерутся.

Занавес.

Нескучные советы

- Если при переходе дороги вас обрызгал автомобиль из грязной лужи, не расстраивайтесь: просто найдите чистую лужу и ждите следующий автомобиль.
- Две дверные ручки, прикрученные к вашему пьяному приятелю, позволят вам без хлопот донести его до дома.
- Если у вас большой размер ноги, то вам поможет простая пемза. Трите ею ноги пару часов 2-3 раза в день в течение месяца, и проблема отпадет.
- Забродившее варенье лучше всего хранить в большой бутыли, бережно укутав ее горлышко резиновой перчаткой.
- 250-миллиметровый гвоздь, вбитый в гипсокартонную стенку, может послужить удобной вешалкой сразу в двух комнатах.

Каждой женщине нравится, что ей дарят цветы, до тех пор, пока она не узнает, что другим дарят бриллианты.

Вылечился!

ЭХ! ЕСЛИ БЫ МНЕ ОТДАЛИ ВСЕ ДЕНЬГИ, ПОТРАЧЕННЫЕ НА МОЮ УЧЕБУ, Я БЫ СЕЙЧАС СИДЕЛ НА КАНАРАХ И СМОТРЕЛ НА СОВЕРШЕННО ДРУГИЕ НОГИ!

— На что жалуетесь, больной?

— Нога болит!

— Откройте рот. Замечательно! Миндалины не воспалены, глаза без желтого оттенка. Раздевайтесь! Вы зачем снимаете штаны? Снимайте рубашку!

— У меня же нога болит!

— Я врач! Я учился в университете шесть лет! Хотите показать, что умней меня?! Хрипов нет, печень слегка увеличена, живот мягкий. Поднимите штанину, теперь другую. Какая нога болит?

— Ну вы же видите, что правая нога опухла!

— Откуда мне знать, правая нога у вас опухла или левая похудела?!

— Сделайте что-нибудь! Я дальнобойщик! Если я не привезу вовремя груз, то попаду на такие деньги!..

— Эх! Если бы мне отдали все деньги, потраченные на мою учебу, я бы сейчас сидел на Канарах и смотрел на совершенно другие ноги! Сдадите анализы и посмотрим, что с вами делать.

— Причем тут анализы?! Я домкрат на ногу уронил!

— Я врач! Я лучший терапевт в этой поликлинике!

— А где травматолог?

— Травматолог в отпуске.

— А в этой дыре еще врачи есть?

— Конечно! Окулист и проктолог. Кстати, проктолог сейчас принимает за хирурга, можете обратиться к нему.

— Ну уж нет! Давайте хоть рентген сделаем!

— Кто ж вам рентген сделает?! У вас же флюорография не пройдена! Возьмите направление у терапевта.

— Так вы же терапевт, дайте мне это направление!

— Э-э, голубчик, терапевтом я буду завтра с восьми до одиннадцати. Но терапевт вас не примет, потому что у вас нет прививки от гриппа.

— А когда ее можно сделать?

— Завтра с одиннадцати до часа.

— Да идите знаете куда со своими прививками?!

— А как же нога?

— Ничего у меня больше не болит! Вылечился!

— Ну и славненько, так и запишем: лечение проведено амбулаторно. Жалобы отсутствуют.

Олег Литвин

РАССКАЗИК

Устроился мужик на работу в пожарную часть. Через месяц встречает друга, тот спрашивает: «Ну как в пожарке работается?» — «Ты знаешь, неплохо. Зарплата приличная, платят вовремя, паек, обмундирование... Опять же, ребята хорошие подобрались, в шашки играем, в домино... Но, блин, как пожар, хоть увольняйся!»

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 27.

По горизонтали. 4.Скрипач. 12. Ириска. 13.Подкладка. 14.Оркестр. 15.Пластика. 16.Кибальчиш. 17.Блеск. 20.Мидас. 22.Топот. 24.Аршин. 25.Пафос. 26.Спуск. 28.Рясна. 30.Тариф. 33.Стеклодув. 35.Обмолвка. 36.Тараторка. 39.Тля. 41.Забава. 42.Ежов. 43.Обмен. 44.Сквош. 47.Боа. 48.Лайка. 51.Собеседник. 54.Апорт. 55.Навигатор. 57.Черновик. 59.Тарелка. 60. Коллектор. 63.Сип. 64.Портсигар. 65.«Даная». 66.Налог. 70.Негоциант. 74.Полушалок. 76.Гектор. 77.Вечеринка. 79.Кирасир. 81.Артефакт. 82.Балаганов. 86.Фасад. 89.Антрацит. 90.Никотин. 91.Темза. 94.Токиец. 95.Модем. 97.Миноносец. 99.Табак. 100.Передатчик. 102.Куранты. 103.Подсолнух. 105. Прима. 107.Моряк. 108.Вихрь. 109.Пустыня. 110.Динар. 115.Центнер. 116. Пророка. 117.Дерево. 120.Надсмотрщик. 122.Борец. 123.Лифт. 124.Клоун. 128.Ботва. 129.Гоген. 132.Анабас. 133. Эдита. 135.Сенат. 136.Угорь. 137.Ампир. 139.Кутерьма. 141.Веселье. 142. Ударник. 143.Сателлит. 144.Шкодник. 145.Статика.

По вертикали. 1.Хиппи.2.Лихач. 3. Экстрим. 5.Кора. 6.Идеалист. 7.Артист. 8.Коридор. 9.Оклад. 10.Карьера. 11. Актиния. 14.Окрас. 18.Котировка. 19. Карта. 20.Мочка. 21.Спрут. 23.Тяжба. 24.Акробатка. 27.Казак. 29.Пойло. 31.Овчар. 32.Загар. 34.Вазелин. 35. Окрол. 37.Версаче. 38.Ломбард. 40. Ябедник. 44.Сосиска. 45.Шалот. 46.«Астория». 49.Аллегит. 50.Трактат. 52.Карлсон. 53.Галоп. 56.Рафтинг. 58. Козаков. 61.Родинка. 62.Католик. 63. Самурай. 67.Генералитет. 68.Политолог. 69.Загиб. 71.Телепат. 72.Отпад. 73.Трата. 75.Кенар. 78.Ардан. 80.Рация. 83.Растяпа. 84.Штукарь. 85.Календарь. 86.Финик. 87.Декоратор. 88.Известняк. 92.Полип. 93.Кожух. 96.Массандра. 97.Марля. 98.Штамп. 101. Конторщик. 102.Кумир. 104.Минерал. 105. Протест. 106.Аул. 107.Макет. 111.Медонос. 112.Сухой. 113.Тезис. 114.Гость. 118.Тревога. 119.Недолив. 121.Кладь. 122.Бухта. 125.Лес. 126.Танкист. 127. Кантата. 128.Баррель. 130.Нереида. 131.Кальций. 133.Эрудит. 134.Аммиак. 136.Умник. 138.Решка. 140.Крот.

Мягкие и чистые

Шторы. Сначала стряхните с них пыль. Постирайте и отожмите, а после отжима повесьте сразу на карниз.

Тюль. После стирки замочите его в солевом растворе (1 чашка соли на 4-5 л горячей воды), чтобы потом не утюжить.

Одеяла из синтетики, хлопка или вискозы стирайте в деликатном режиме — в холодной воде с обычным порошком.

Полотенца. После стирки положите их ненадолго в подсоленную воду, отожмите и, не гладя, просушите.

Игрушки. Поместите игрушку среднего размера в пакет, засыпьте примерно 1/2 стакана соды, плотно закройте и потрясите около минуты. Мягкой щеткой или пылесосом удалите соду вместе с грязью.

ЛЮБОЙ МУЖЧИНА ЗНАЕТ, ЧТО ПОЛНАЯ СКОВОРОДКА КОРМИТ, А ПУСТАЯ — ВОСПИТЫВАЕТ.

На все случаи жизни

● **Нужно почистить серебряную цепочку?** Смешайте соду, зубную пасту и нашатырный спирт в пропорции 1:1:1 и опустите в полученный раствор серебряную цепочку на 30 минут. Достаньте цепочку, почистите старой зубной щеткой, промойте под проточной водой.

● **Чтобы заштопать кружевные гардины,** кусочки от старых гардин, соответствующие узору, намочите в крахмале и приклейте на поврежденное место с изнанки. Пригладьте обработанное место горячим утюгом.

● **Как правильно пришивать кнопки?** Их пришивают в тех местах, где ткань не сильно натягивается. Чтобы пришитые кнопки расположить точно друг против друга, следует сначала пришить верхнюю часть кнопки, на ее головке сделать отметку мелом. К противоположной стороне на отпечатанное место приложите вторую половинку кнопки и пришейте.

Очистить ковёр помог зубной порошок

Когда сын болел ветрянкой, я мазала его фукорцином. Однажды перевернули пузырек с лекарством на ковер. Чем я только не пробовала вывести это малиновое пятно! А помог зубной порошок. Развела его спиртом так, чтобы получилась жидкая каша, нанесла на ковер и оставила до полного высыхания. Удалила средство с ковра и повторила процедуру еще пару раз. Пятно стало совсем незаметным.

П. О. Филиппова, Каменск-Шахтинский

Выбиваю мягкую мебель прямо в комнате

Мягкую мебель вычищаю выбивалкой для ковров прямо в комнате. Чтобы при этом не поднималась пыль, накрываю обивку мокрой простыней: на ней и оседает вся пыль. Простыню потом просто прополощите.

Ж. С. Киселева, Саратовская обл.

Приложите к обоям мокрую тряпку

Если штукатурка отстала, но не отвалилась, укрепляю ее с помощью клея. Надо просверлить пласт и спринцовкой залить в полость клей. Чтобы закрепить, приложите кусок фанеры и осторожно подоприте его чем-нибудь устойчивым. Я это делаю с помощью стойки. А если не получается снять старые обои во время ремонта, приложите к ним мокрую тряпку и пригладьте ее горячим утюгом: обои легко отстанут от стены.

В. А. Чумакова, Пермь

Вывести пятна от ягод? Легко!

Летом дети постоянно пачкаются то малиной, то клубникой, то еще какими-нибудь ягодами. За несколько лет припасла уже немало средств борьбы с этими пятнами. Если одежда испачкана ежевикой, черникой или черной смородиной, прополощите ее в холодной воде и подержите пятно в кислом молоке или лимонном соке 2 минуты. Если оно не исчезло, повторите еще раз. Следы от красных ягод вывожу такой смесью: смешиваю по 1 чайн. ложке уксуса и лимонного сока. Окуните губку или тряпочку в это средство, потрите пятно и постирайте вещь в порошке.

А. В. Симоненко, Ярославская обл.

Чистим мебель

ЧТОБЫ ПЯТНО НЕ ОСТАВИЛО ПОСЛЕ СЕБЯ ОКРАШЕННЫЙ ОРЕОЛ, УДАЛЯЙТЕ ЕГО НЕ С ЦЕНТРА, А С КРАЯ.

Подтек от воды. Выдавите на влажную тряпочку немного зубной пасты и отполируйте.

Прожженное место. Штампующими движениями нанесите сверху немного майонеза, оставьте на 30 минут, потом вытрите насухо.

Пятно от воска. Растопите воск феном и промокните мягкой тряпочкой.

Царапины. Нанесите на мебель обувной крем того же цвета.

Чернильная клякса. Промокните сухой салфеткой, пока она свежая. С лаковой поверхности удалите остатки обычным канцелярским ластиком. Если пятно на обивке, удалите его лимонным соком или крепким раствором лимонной кислоты.

Плесень на обивке. Снимите обивку с мебели и смочите пятно нашатырным спиртом. Ткань повесьте над кастрюлей с кипящей водой и обязательно постирайте.

След от кофе. Протрите его тканью, смоченной мыльным раствором с нашатырным спиртом. Если пятно старое, обработайте смесью из глицерина и нашатырного спирта.

Разлитое вино. Насыпьте на пятно соль: она впитает влагу и пятно побледнеет. Остатки обработайте мыльным раствором с добавлением нашатырного спирта и промокните влажной тряпкой. Для удаления следов от белого вина достаточно протереть пятно мыльным раствором.

Белые пятна на дереве. Убрать их можно воском, расплавленным феном. После процедуры поверхность натрите фланелевой тряпкой.

Жирное пятно на мягкой мебели исчезнет, если на него положить глину, пропитанную уксусом.

Жевательная резинка. Положите на нее пакет с кубиками льда и соскребите тупым предметом. После нанесите на ткань метиловый спирт и высушите похлопыванием.

Следы от пальцев на полированной поверхности удалите тальком.

Потемневший металл. Хорошо чистится содой, лимонным соком или разрезанной луковицей. После чистки натрите деталь салфеткой.

Повесьте в доме колокольчик

Эти советы помогут улучшить энергетику дома и наполнить его уютом.

* Зажигайте в квартире свечи, любые — ароматические, декоративные, церковные. Огонь великолепно очищает пространство.

* Убирайтесь в комнатах не машинально, а думайте о хорошем. После уборки обязательно примите душ и переоденьтесь в чистую одежду.

* Закончив убираться, проветрите квартиру и наполните дом приятным запахом. Лучшие запахи — ладан, лаванда, розмарин.

* Аромат свежего хлеба создает гармонию в доме. Чаще пеките пироги, блины, хлеб — это прекрасная привычка.

* Алоэ на кухне оберегает хозяйку и пищу от негативных влияний.

* Наполните дом музыкой, лучше всего звуками живой природы: шумом дождя или океана, пением птиц.

* Повесьте в квартире колокольчик — его звон отгоняет плохие мысли и наполняет дом хорошей энергетикой.

* Поставьте на стол вазу с фруктами: апельсины — плоды богатства, яблоки — символ материнства и семейного очага, а персики — здоровья и долголетия.

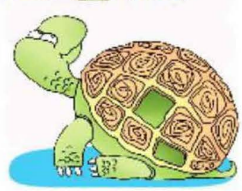
Пригодится

■ ЧТОБЫ НОВЫЙ ВЕНИК ПРОСЛУЖИЛ ДОЛЬШЕ, ПОДЕРЖИТЕ ЕГО 2-3 ЧАСА В ГОРЯЧЕЙ СОЛЕНОЙ ВОДЕ.

■ КАПРОНОВУЮ ШТОРУ НЕ ПРИДЕТСЯ ГЛАДИТЬ, ЕСЛИ ПОСЛЕ СТИРКИ ЕЕ ПОВЕСИТЬ НА МЕСТО ВЛАЖНОЙ.

■ ЧТОБЫ ПОДСВЕЧНИК ВСЕГДА БЫЛ ЧИСТЫМ, А СВЕЧКА НЕ СТЕКАЛА И НЕ ПАЧКАЛА ЕГО, СМАЖЬТЕ ПОВЕРХНОСТЬ ПОДСВЕЧНИКА РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.

■ В КОРОБОЧКУ, ГДЕ ХРАНЯТСЯ ИГОЛКИ, ПОЛОЖИТЕ МАГНИТИК: ТОГДА ОНИ НЕ РАСТЕРЯЮТСЯ.



Пригодится

Для особых случаев

* В семье есть аллергики? С осторожностью пробуйте специально для них разработанные средства. Если ни одно не подойдет, вспомните бабушкино средство: натрите на терке детское мыло. Или просто замочите одежду в тазу, а затем используйте цикл «Полоскание + отжим».

* Если большая часть вещей цветные, не подойдет средство с отбеливателем. Оно лучше работает с белым постельным бельем и занавесками из тюля, а цветные вещи могут полинять и потускнеть.

* Одежду или пледы с высоким содержанием шерсти лучше стирать в цикле «Шерсть» и покупать для них специальное средство. Если свитера имеют смешанный состав (шерсти меньше 40%), их можно стирать с другой одеждой обычным средством.

* Большинство средств справляются со стиркой даже при температуре 30°С и с циклом не более часа. Но пятна лучше предварительно обработать пятновыводителем или потереть щеткой.

* Рекомендованной дозы более чем достаточно. Не превышайте ее — сэкономите здоровье и бюджет.

Стиральный порошок, мыло или гель?

У КАЖДОГО СТИРАЛЬНОГО СРЕДСТВА ЕСТЬ КАК ПЛЮСЫ, ТАК И МИНУСЫ. ЧТО ВЫБРАТЬ?

Какое средство для каких целей?

* Главный недостаток порошка — сыпучесть. Его легко рассыпать, а мелкая пыль, которая поднимается при засыпании его в лоток, может вызвать раздражение у чувствительных особ. Всегда насыпайте его в мерный стаканчик, чтобы не ошибиться с дозой.

* Другой его минус: некоторые машины не могут смыть его полностью из лотка. В худших случаях часть гранул не выполаскивается из ткани. Если такое случается с вашей машиной, либо поменяйте порошок, либо предварительно растворяйте его.

* Гель лишен этих недостатков, но он несколько дороже. Его тоже надо дозировать мерным стаканчиком.

* Последняя доза геля легко выльется из флакона. Если добавить чуть-чуть воды — хватит на одну стирку.

Немного хитростей

* Стирая крупную вещь, например махровую простыню, бросьте в машину несколько мелких вещей, чтобы уравновесить барабан и избежать излишней вибрации.

* При стирке комплекта постельного белья застегивайте пуговицы на пододеяльнике, чтобы в него не забивались более мелкие предметы, например наволочки.

НЕ ЛЮБИТЕ ЗАПАХ СТИРАЛЬНОГО ПОРОШКА ИЛИ СТРАДАЕТЕ АЛЛЕРГИЕЙ? ПОСЛЕ ОСНОВНОЙ СТИРКИ ПРОПОЛОЩИТЕ ВЕЩЬ НЕСКОЛЬКО РАЗ — И ЗАПАХ ИСЧЕЗНЕТ.

Намотай на ус

Гороскоп с 7 по 20 августа

Любым вашим мечтам и желаниям суждено сбыться...

ОВЕН События почти волшебным образом будут складываться в вашу пользу. Да и вы, похоже, не намерены терять время даром: ни одно дело не оставите незаконченным. Жара и солнце — не лучшее время для вашего сердца. В эти дни полезно ежедневно выпивать утром, за 15 минут до еды, по 1/2 стакана свежеотжатого сока белокочанной капусты.

ТЕЛЕЦ Зачем выбиваться из сил, чтобы в конце концов осознать, что гребли против течения? Дайте ему нести вас в верном направлении. О здоровье: будьте бдительны, особенно если больны почки. Полезно почистить организм. Как? Один день в неделю с утра до 16 часов дня ничего не ешьте, только пейте каждые полчаса по 2/3 стакана подогретой минеральной воды.

БЛИЗНЕЦЫ Вы будете просто летать, светиться от счастья и радоваться каждому мгновению! Доверьтесь судьбе: она обязательно исправит все то, что мешает спокойно жить. А если вдруг накатит хандра и все вокруг будет видеться в черном свете, купите солнцезащитные очки с зелеными стеклами и ходите в них. От вашего дурного настроения не останется и следа.

РАК Удача будет так и липнуть к вам. Не упустите возможность полакомиться арбузами. Тем, кто страдает заболеваниями печени и желчного пузыря, они особенно полезны. Рекомендуем всем без исключения провести 3 дня на арбузной диете: не есть, не пить ничего, кроме 3-4 кг арбузной мякоти в день. Но эта диета противопоказана при желчнокаменной болезни, а при крупных камнях в мочевом пузыре и почках лучше проконсультироваться с врачом.

Привыкайте спать в холодной комнате: кто спит при температуре 17-18°С выше нуля, дольше остается молодым, так как обмен веществ в организме напрямую зависит от температуры окружающей среды.

ЛЕВ Не отчаивайтесь, если что-то не получается: жизнь не всегда белая полоса и, к счастью, не всегда черная... Здоровье не преподнесет никаких сюрпризов. Единственное пожелание: пейте больше воды, особенно в жаркие дни. Это в первую очередь касается тех, кому за... Ведь с возрастом притупляется чувство жажды. Достаточно выпивать полчашки воды через каждый час, чтобы обезопасить себя от обезвоживания.

ДЕВА Учитесь отличать, где ситуация для скандала, а где нужно промолчать и не делать из мухи слона. Хотите, чтобы ваша жизнь наполнилась счастьем и радостью, а от недугов, особенно хронических, не осталось и следа? Вставайте пораньше, пока роса не высохла, и ходите по траве босиком. И никаких серьезных дел, важных встреч и разговоров. В лучшем случае — зря потратите время и силы. В худшем — наломаете дров.

ВЕСЫ Все ваши планы может нарушить элементарная простуда. Да-да! Жара. Кондиционеры и вентиляторы работают во всю мощь. Сквозняки могут стать причиной невротических болей в области плеч и шеи. Будьте бдительны: если простуду не лечить, она закончится бронхитом. Есть средство, чтобы помешать этому. Пропустите через мясорубку 1 кг свежих помидоров, 50 г чеснока и 300 г корней хрена. Посолите по вкусу, переложите в банки и храните в холодильнике. Принимайте в теплом виде перед едой по 1 ст. ложке 3 раза в день.

СКОРПИОН Отличный период для перемен! Если почувствуете, что устали от своего образа жизни, значит, пора что-то менять в жизни. Чтобы путь ваш не был слишком тернистым, утром, выходя из дому, читайте молитву: «Ангела встречу, Господь на пути, Никола Чудотворец, дорогу святи, Матерь Божья, иди впереди, своего раба (имя) храни и спаси». Так вы оградите себя от происков недругов и привлечете удачу.

СТРЕЛЕЦ Воздержитесь от активных действий, иначе перегнете палку, и все закончится стрессом. Первые признаки стресса — легкая головная боль, потемнение в глазах, шумное прерывистое дыхание, учащенное сердцебиение, прилив крови к лицу, дрожание конечностей, сухость во рту. Заметите у себя хотя бы некоторые из этих симптомов — уходите от стресса в буквальном смысле: 20-минутная ходьба почти полностью ликвидирует последствия нервной встряски. Или пустите в раковину сильную струю холодной воды и посидите рядом 15 минут, глубоко дыша, — это вас успокоит.

Если после загара кожа шелушится, протирайте ее смесью равных частей виноградного сока и молока. А если нанести на тело после загара оливковое масло, это уменьшит риск возникновения заболеваний кожи.

КОЗЕРОГ Достало все на свете? Надо почаще грызть орехи. В них содержится много магния, который успокаивающе и расслабляюще действует на мозг. Недостаток этого элемента вызывает раздражительность, агрессию и даже может спровоцировать депрессию. И еще один совет: прежде чем приняться за завтрак, поставьте еду на солнце — она напитается энергией светила, а потом передаст ее вам.

ВОДОЛЕЙ Вместо того чтобы спешить «урвать побольше», постарайтесь сохранить то, что имеете. Что касается здоровья, то возможны боли в суставах. Натрите на терке свежий огурец и прикладывайте как компресс. Боль проходит через полчаса, но держать повязку надо час, каждый раз увеличивая продолжительность процедуры до 4-х часов.

РЫБЫ Жар-птица готова попасться в ваши сети, однако удачно расставить силки смогут лишь самые ловкие и выдержанные. Больше общайтесь с родственниками и коллегами, друзьями и даже с неприятелями: это период примирения и согласия. Слушайте музыку, когда собираетесь на работу или делаете что-нибудь по дому. Приятные мелодии и бодрящий ритм помогут уменьшить усталость и поднять настроение.

Смешной случай

МУЖИКИ ТОЧНО ПРОИЗОШЛИ ОТ ОБЕЗЬЯН

Была в обезьяньем питомнике. Сидит самец, глава семьи. Ноги широко расставил, лапы положил на колени, не хватает ему только бутылки пива и сигареты в зубы. Если детеныш начинает баловаться, папаша дает подзатыльник мамаше, а она в ответ малышу. А еще самцы не дают самкам брать угощение, избивают их. Решили отвлечь одного орехами, на помощь нам пришел молодой человек. Они с мужем вдвоем кормили его. В это время я дала самочке дыню. У бедняжки тряслись лапки от страха, постоянно озиралась на своего злобного супруга, который, даже жадно грызя орехи, успевал на нее рычать. Понаблюдав за всем этим, пришла к выводу: не знаю, как мы, женщины, но мужики точно произошли от обезьян.

Инна, Самара

ЕСЛИ ЧТО, ПОГРЕМИМ КОСТЯМИ

Не успевает человек закрыть дверь маршрутки, как машина трогается. Естественно, приходится пассажиру идти по салону, сложившись пополам. И куда его занесет, на чьи колени, никто не знает. Так однажды в меня впечаталась огромная дама, буквально вдавила в стекло. Я ощутила, что задыхаюсь. Оттолкнуть ее не было никакой возможности, слишком разные у нас весовые категории. Представила, что умру ни за что, и стало жутко. Освободили меня от большой тети лишь на остановке сердобольные соседи. Теперь, входя в маршрутку, сажусь рядом с худыми людьми. Если что, погремим костями, зато не задохнемся.

Евгения, Саратов

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

В следующем номере читайте:

✓ **Артроз рук**
НИ ПРОБКУ ОТКРУТИТЬ, НИ ЛОЖКУ УДЕРЖАТЬ.

✓ **Болезнь молодых мужчин**
ОБЛИТЕРИРУЮЩИЙ ЭНДАРТЕРИИТ.

✓ **На приёме у онколога**
ПОКА АНГИОМА НЕ РАЗРОСЛАСЬ.

✓ **Беременность надо планировать**
У БУДУЩЕЙ МАМЫ ДИАБЕТ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 180508 экз. Заказ 762. Объем 8 п. л. Дата выхода в свет 7.08.2013 г. Подписано в печать 6.08.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Дат. тираж обеспечивают: ТОО «Крас-Пресс» (г. Алматы); ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск).

Общий тираж 232303 экз. 12+